

SA

MAI 2020
153

SESIMBR'ACONTECE ...em casa

AGENDA DE ACONTECIMENTOS DO MUNICÍPIO DE SESIMBRA



#SESIMBRAFICAEMCASA

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

Para divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente a Sesimbr'Acontece em PDF no seu e-mail contacte-nos através de sesimbracontece@cm-sesimbra.pt. A informação sobre os eventos deve chegar à UFCI/CMS até dia 8 de cada mês. Os eventos que não têm indicação da entidade organizadora são da responsabilidade da CMS. A programação pode ser alterada por motivos imprevistos.

A CMS não se responsabiliza pela devolução de material, salvo quando haja solicitação expressa, e reserva-se no direito de seleccionar toda a informação de natureza redatorial. O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido sem autorização escrita da CMS.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SESIMBRA



Receba a Sesimbr'Acontece no seu e-mail.
Subscreva a newsletter na página inicial do site da CMS.
sesimbra.pt

SUMÁRIO

EDITORIAL	P4
4 DE MAIO	P6
CONCERTO COM CARLOS GUILHERME	P8
DIA MUNICIPAL DO BOMBEIRO	P10
DIA DO PESCADOR	P12
MUSEU MUNICIPAL	P14
CINETEATRO	P22
BIBLIOTECA	P24
LEITURA DIGITAL	P34
JUVENTUDE	P36
AMBIENTE	P38
ANIMAÇÃO INFANTIL	P42
ATIVIDADES LÚDICAS	P48
EM LIGAÇÃO	P52
SUGESTÕES	P58
HISTÓRIAS DA NOSSA TERRA	P62
CONTACTOS ÚTEIS	P64

FICHA TÉCNICA

Propriedade

Câmara Municipal de Sesimbra

Diretor

Francisco Jesus (presidente)

**Design gráfico, edição,
coordenação, paginação e revisão**

Divisão de Informação

e Relações Públicas (DIRP)

Avenida da Liberdade, n.º 7

2970-635 Sesimbra

Tel.: 21 228 85 90

E-mail: informacao@cm-sesimbra.pt

Capa

Rui João Rodrigues

Periodicidade

Mensal

ISSN

2182-6315





MAIO, O MÊS DE SESIMBRA

FELÍCIA COSTA VEREADORA DO PELOURO DA CULTURA

Maio traz-nos duas das datas mais simbólicas para o município. No princípio do mês, dia 4, assinala-se o Feriado Municipal em Honra do Senhor Jesus das Chagas, e no último dia de maio, a 31, comemora-se o Dia do Pescador. Este ano, devido à pandemia de COVID-19, não será possível festejar estas datas tal como costumamos fazer. Não será possível realizar a procissão que junta milhares de pessoas na vila, não poderemos realizar a cerimónia de entrega de condecorações municipais, e não daremos continuidade à Festa das Chagas, que retomámos em 2019. São, no entanto, datas que, pela sua relevância não podemos deixar passar em claro. No primeiro caso preparámos duas iniciativas, em articulação com a Comissão de Festas e Santa Casa da Misericórdia: um Caminho Fotográfico,

com apoio do fotógrafo sesimbrense David Caretas, e um conjunto de temas gravados especificamente para esta data na Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo pelo grande tenor português Carlos Guilherme, que vai, de certeza, emocionar-nos. Ambos os conteúdos serão disponibilizados em vídeo nas nossas redes sociais, onde nos temos encontrado por estes tempos de confinamento.

O Dia do Pescador tem sido assinalado ao longo dos anos com um conjunto de iniciativas que realçam a importância desta nobre profissão, considerada justamente um dos mais fortes traços da identidade sesimbrense. O ponto alto é a cerimónia de atribuição de condecorações à comunidade piscatória, na Sociedade Musical Sesimbrense, considerada a “casa dos pescadores” de Sesimbra. Reconhece-se deste modo a importância da pesca e dos pescadores

para uma comunidade que tem no mar uma das suas grandes riquezas. Este ano, as incertezas que se colocam em relação ao cenário que estaremos a viver no final de maio não nos permitem preparar a cerimónia como habitualmente. No entanto, as distinções serão anunciadas, mas a sua entrega será feita mais tarde, no Dia Nacional do Mar.

Para além destas duas datas, tenho, necessariamente que fazer referência ao Dia Municipal do Bombeiro, que desta vez acontece no dia 10 de maio. Os Bombeiros Voluntários são uma das forças de proteção na primeira linha no combate à COVID-19. Neste momento tão complicado para todos, estão a agir com a coragem que sempre lhes reconhecemos, tanto no transporte de doentes COVID, como no socorro a todas as outras ocorrências que continuam a verificar-se. No dia 10 de maio, embora não possamos fazê-lo presencialmente,

vamos deixar um grande agradecimento aos nossos Soldados da Paz.

Durante o último mês, houve vários serviços da autarquia que se reorganizaram e começaram a encontrar formas de chegar aos munícipes com informações úteis, atividades para os mais novos, conselhos para tempos de isolamento e sugestões. Foi um período de adaptação e aprendizagem para todos, que nos permitiu desenvolver trabalhos em várias áreas, maioritariamente em vídeo, que fomos partilhando nas redes sociais. Muitos destes trabalhos derivam dos Serviços e Projetos Educativos e estão neste momento à disposição da comunidade educativa como apoio ao ensino à distância. Estamos a trabalhar para aprofundar esta oferta e para disponibilizar mais conteúdos que nos mantenham ligados aos munícipes, e que contribuam para facilitar os tempos de isolamento que vivemos.

4 MAI
SEGUNDA

4 de MAIO

FESTAS em HONRA do SENHOR JESUS das CHAGAS

No dia 4 de maio, Sesimbra comemora o Feriado Municipal em Honra do Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores. A data é assinalada todos os anos com várias celebrações religiosas, que têm o seu ponto alto com a missa na Igreja Matriz, seguida da grandiosa procissão pelas ruas da "Piscosa", que junta milhares de pessoas. Este ano, como se sabe, estas manifestações não se podem efetuar, devido ao distanciamento social a que obriga a pandemia de COVID-19. Para além das celebrações religiosas, também não se realizará a cerimónia de entrega de condecorações municipais nem a Festa das Chagas, que em 2019 foi relançada e renovada pela autarquia. A importância desta data para o município, e sobretudo para a comunidade piscatória, fez com que a Câmara Municipal, em estreita colaboração com a Comissão de Festas e Santa Casa da Misericórdia, tenha organizado um conjunto de momentos que serão disponibilizados nas redes sociais. Assim, durante todo o dia,

poderemos ver e ouvir Carlos Guilherme, o mais conceituado tenor português, acompanhado por Pedro Vieira de Almeida ao piano a interpretar alguns dos mais belos temas do cancioneiro lírico. A atuação foi feita propositadamente para o 4 de maio na Igreja de Nossa Senhora da Conceição, em Sesimbra.

A autarquia, com apoio do fotógrafo David Caretas preparou também um Caminho Fotográfico da Procissão em Honra do Senhor Jesus das Chagas, que mostra os preparativos desta grande festa, assim como a devoção dos sesimbrenses ao seu padroeiro.

Às 15.30 horas terá lugar, na Igreja da Misericórdia, a Missa em Honra do Senhor Jesus das Chagas, este ano apenas com representantes institucionais e da igreja. O momento será emitido em direto na rádio Sesimbra FM e no Facebook da Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra.

No dia 4 serão também publicadas em vídeo as mensagens dos líderes dos grupos partidários da Assembleia Municipal e presidentes da Câmara e Assembleia Municipal referentes ao 25 de Abril, 1.º de Maio e 4 de Maio.

© David Caretas



Música lírica com Carlos Guilherme, acompanhado ao Piano por Pedro Vieira de Almeida

Gravada para a festa na Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Ao longo do dia nas redes sociais da Câmara Municipal

Caminho da Procissão

Apresentação com fotografia e vídeo sobre a Procissão em Honra do Senhor Jesus das Chagas

Com a colaboração do fotógrafo sesimbrense David Caretas

Redes sociais da Câmara Municipal

Missa em Honra do Senhor Jesus das Chagas 15.30h

Direto na Sesimbra FM e no Facebook da Santa Casa da Misericórdia

Mensagens dos líderes políticos da Assembleia Municipal (CDU, PS, PSD, MSU, BE) e presidentes da Assembleia e Câmara Municipal

Gravadas na Sessão de 2 de maio da Assembleia

Ao longo do dia nas redes sociais da Câmara Municipal e Sesimbra FM

FESTA DAS CHAGAS

4 DE MAIO

Destinatários: público em geral

Quando: dia 4, segunda

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

facebook.com/scmsesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

4 MAI
SEGUNDA

FESTA DAS CHAGAS

PROGRAMA

Ave Maria • Schubert
 Largo Ombra Mai Fu • Handel
 Ária da Suite nr.3 em ré Maior • Bach
 Ave Maria • Caccini
 Ave Verum Corpus • Mozart
 Cantata 147 Jesus Bleibet Meine Freude
 • Bach
 Laudate Dominum –
 Vésperas Solenes do Confessor • Mozart
 Panis Angelicus • César Franck
 Intermezzo – Cavalleria Rusticana
 • Mascagni
 Pie Jesu – Requiem • A. Lloyd Webber
 Gabriel's Oboe • E. Morricone
 Domine Deus – Petite Messe Solennelle
 • Rossini
 Badinerie • Bach
 Ave Maria • Gounod

CONCERTO com CARLOS GUILHERME

acompanhado ao piano por PEDRO VIEIRA DE ALMEIDA

Ave Maria, uma das obras mais populares do compositor austríaco Schubert, dá início ao concerto de Carlos Guilherme, na Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo, um dos momentos altos do 4 de maio, Feriado Municipal e dia em que se realiza a Festa em Honra de Nosso Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores e da vila de Sesimbra. Bem conhecido do público sesimbrense, Carlos Guilherme aceitou sem demoras o convite da Câmara Municipal de Sesimbra para fazer parte deste dia tão importante para o concelho e sobretudo para as gentes ligadas ao mar. Quase a completar 40 anos de carreira,

Carlos Guilherme é considerado um dos mais conceituados e talentosos cantores líricos portugueses. O seu repertório inclui 40 papéis principais em 75 óperas, recitais e concertos por todo o país. A partir de 1987 foi convidado a cantar noutros países tais como os Estados Unidos, Brasil, Moçambique, Bélgica, França e Israel. Gravou em CD A Canção Portuguesa, com Armando Vidal, e um CD com árias de ópera acompanhado pela Orquestra do Norte. Em abril de 2001 estreou-se em Itália no Teatro Rossini. Regressou em 2005 para cantar nos Teatros Comunaes de Ferrara e de Módena. Em 2003 atuou em Coimbra com o tenor José Carreras. Autor de vários discos, fez parte do duo Romeu e Julieta,

alcançando grande sucesso com a música Quando o Coração Chora, com letra de Luís Arriaga.

O pianista Pedro Vieira de Almeida é licenciado em Piano pela Escola Superior de Música de Lisboa e Mestre em Música de Câmara pela Universidade Nova de Lisboa e Escola Superior de Música de Lisboa. Tem uma vasta experiência artística em óperas, comédias líricas e é professor na Escola de Música do Conservatório Nacional desde 2002 e na Academia de Música de Almada desde 2009.

O espetáculo foi gravado no final de abril os temas vão ser partilhados ao longo do dia nas redes sociais da autarquia. Posteriormente, a atuação será disponibilizada na íntegra.

CONCERTO COM
CARLOS GUILHERME

Vídeo do concerto gravado no dia 28 de abril, Igreja de Nossa Senhora da Consolação do Castelo

Destinatários: público em geral

Quando: dia 4, segunda

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra (Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra (Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

10 MAI
DOMINGO

Dia 10 de maio assinala-se o Dia Municipal do Bombeiro, uma data que presta justa homenagem a estes agentes de proteção civil que, diariamente, estão na linha da frente. Este dia é comemorado no concelho de Sesimbra desde 2012, sempre no segundo domingo do mês de maio, e não poderia deixar de ser assinalado numa altura em que todos lhes devemos um especial obrigado, mesmo sem a habitual cerimónia na rua devido às medidas de confinamento impostas pelo combate à Covid-19. Por isso, este ano o agradecimento aos bombeiros de Sesimbra é feito, em formato vídeo nas redes sociais da autarquia, com mensagens da Câmara Municipal, da Assembleia Municipal de Sesimbra e de outras entidades que se associem a este momento. Se nos 365 dias do ano os bombeiros estão sempre prontos para socorrer a população em situações de aflição, neste período particularmente difícil têm sido elementos essenciais no combate à Covid-19. Com riscos acrescidos, são quem muitas vezes está mais próximo das pessoas e primeiro responde a situações de emergência. Este ano, mesmo à distância, vamos comemorar o Dia Municipal do Bombeiro.

DIA MUNICIPAL DO BOMBEIRO

Vídeo de comemoração
do Dia Municipal do Bombeiro

Destinatários: público em geral

Quando: dia 10, domingo

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

[@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

[@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

COMEMORAÇÕES

DIA
MUNICIPAL
do BOMBEIRO

DIA do PESCADOR

Sesimbra é um dos principais portos de pesca do país. Em 2019, voltou a destacar-se ao registar o maior volume de pescado transacionado e o segundo maior valor em vendas. No total nacional, a lota sesimbrense representou mais de 26 por cento em quantidade, e perto de 12 por cento em vendas, o que reflete bem a sua importância neste setor.

A ligação de Sesimbra ao mar e à pesca perde-se nos tempos, transportando-nos até há 5 mil anos, como mostram as evidências históricas apresentadas

no Museu Marítimo de Sesimbra. É esta história, com uma grande passado e um forte presente que, todos os anos, a Câmara Municipal pretende dignificar no Dia Nacional do Pescador, 31 de maio, uma das datas com mais significado para a comunidade sesimbrense. Este dia serve também para relembrar antigas preocupações quanto ao futuro da frota de pesca de Sesimbra, como a falta de garantias de rendimento dos pescadores, restrições à captura da sardinha, limitações impostas pelo regulamento do Parque Natural da Arrábida ou as capturas

acessórias da pesca do peixe-espada-preto. Apesar de todas as restrições impostas pelas medidas de prevenção do combate por covid-19, e que não nos permitem reencontrar na Sociedade Musical Sesimbrense, assistir à missa ou depositar a coroa de flores no monumento aos pescadores, a Câmara Municipal vai assinalar este dia com testemunhos em vídeo dos próprios pescadores e várias iniciativas promovidas pelo Museu Municipal, e que assinalam também o aniversário do Museu Marítimo de Sesimbra, inaugurado há quatro anos.

DIADOPESCADOR

Vídeos com testemunhos dos homenageados, missa e colocação de flores no Monumento aos Pescadores

Destinatários: público em geral

Quando: dia 31, domingo

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

[@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

[@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)

(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)



Maio, Mês dos Museus SEM SAIR DE CASA, PARTILHAMOS O NOSSO MUSEU

O Dia Internacional dos Museus assinala-se a 18 de maio. Apesar da situação atual, Sesimbra celebra a data com várias iniciativas online que decorrem ao longo de todo o mês. Tendo por base o tema Museus para a Igualdade: Diversidade e Inclusão, divulgado pelo Conselho Internacional dos Museus (ICOM), o Museu Municipal de Sesimbra pretende valorizar o património cultural através da partilha digital de testemunhos, saberes, histórias ou inspiração artística, com o mar e

a história local como denominador comum. Os interessados podem participar com uma história, imagem, poema, testemunho, receita culinária ou um saber tradicional, através de foto, desenho, registo escrito ou vídeo (máximo de 4 minutos). Outra das iniciativas, e que também assinala o Dia do Pescador, 31 de maio, convida o público a dar os parabéns ao Museu Marítimo de Sesimbra pelo seu quarto aniversário, partilhando um momento marcante, de uma visita ou da participação numa atividade, através de

uma foto, desenho, testemunho escrito ou vídeo (não superior a 4 minutos). Os testemunhos podem ser enviados para andreia.conceicao@cm-sesimbra.pt e são publicados entre 16 e 18 de maio nas redes sociais do Museu Marítimo de Sesimbra. O programa das comemorações do Dia Internacional dos Museus inclui ainda as iniciativas promovidas pelo Serviço Educativo do Museu Municipal, que podem ser consultadas na página 18, e são divulgadas no Facebook da Câmara Municipal todas as quintas-feiras, às 10 horas.

DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

Partilha de testemunhos sobre o património cultural e o Museu Marítimo de Sesimbra

Destinatários: público em geral

Quando: entre 16 e 18 de maio, nas redes sociais do Museu Marítimo

PLATAFORMAS ONLINE

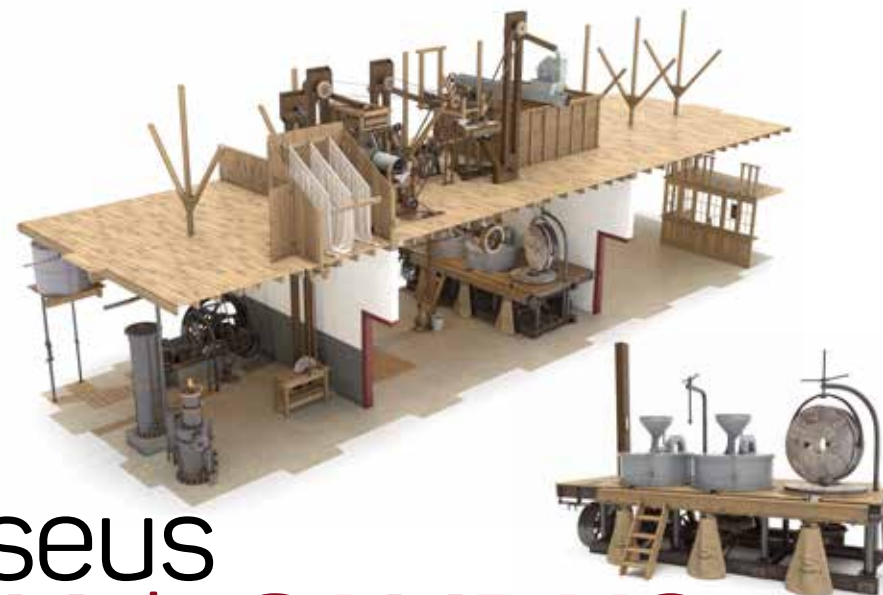
[facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/](https://www.facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/)

[@museu_sesimbra | instagram.com/museu_sesimbra/](https://www.instagram.com/museu_sesimbra/)

EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)



Dia Internacional dos Museus

VISITA VIRTUAL à MOAGEM de SAMPAIO

na PRIMEIRA METADE do SÉC. XX

Com um século de história, a Moagem de Sampaio é um marco da evolução industrial e tecnológica do concelho. Edifício retangular, de cor branca e portas avermelhadas, funcionou inicialmente como cavalaria, e mais tarde foi adaptado para moagem, recebendo cereais de toda a região. Para preservar este importante testemunho da evolução tecnológica e industrial do concelho, a Câmara Municipal deu início à sua recuperação no final de 2008, transformando-o num núcleo museológico dedicado à ruralidade do concelho. No seu interior, é possível recordar os espaços que outrora corresponderam às salas de moagem, vendas e escritórios,

armazenamento e equipamentos. No exterior, existem vestígios do tempo áureo do seu funcionamento, como um tanque de refrigeração da água para o motor e um ponto de pesagem e venda das farinhas produzidas. Um dos seus elementos centrais é o motor Hornsby-Stockport, instalado no edifício por volta de 1917. Para assinalar o Dia Internacional dos Museus, 18 de maio, e na impossibilidade de uma visita presencial devido à pandemia, propomos-lhe uma viagem virtual pela história da Moagem de Sampaio. Numa parceria com a Fundação EDP, que se verifica desde o início do processo de musealização do edifício, é possível conhecer o monumento através de um conjunto

de imagens 3D que nos transporta no tempo até à primeira metade do século XX e nos mostra uma realidade que hoje já não é totalmente apreensível. Destaque para a instalação de gasogénio desaparecida na década de 1970, que tinha por função produzir gás-pobre para alimentação da máquina central. As principais fontes de informação foram os testemunhos patrimoniais que ainda subsistem, designadamente levantamentos de arquitetura feitos sobre o edifício e respetivo património integrado, a fotografia antiga e o referido registo filmográfico de 1993, que retrata a unidade produtiva ainda em funcionamento, mas numa fase posterior ao seu encerramento.

VISITA VIRTUAL À MOAGEM DE SAMPAIO

Vídeo 3D do conjunto patrimonial e respetivo diagrama industrial na primeira metade do séc. XX

Destinatários: público em geral

Quando: disponibilizado no dia 18 de maio

PLATAFORMAS ONLINE

Facebook: [facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

Facebook: [facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/](https://www.facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/)

Instagram: [@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

Instagram: [@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

Instagram: [@museu_sesimbra](https://www.instagram.com/museu_sesimbra/) | [instagram.com/museu_sesimbra/](https://www.instagram.com/museu_sesimbra/)

YouTube: [youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

YouTube: [youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

O MUSEU MAIS PERTO DE SI

Depois de uma viagem mágica pelas artes dos pescadores e pelo mar de Sesimbra, onde foram desvendados os segredos dos nós e dos anzóis, os barcos típicos da vila e os peixes mais característicos da costa sesimbrense, o Serviço Educativo do Museu Municipal convida-o este mês a navegar por outras temáticas e novas descobertas. Começamos com a origem do nome Sesimbra, através de um teatro de papel sobre a Lenda de Zimbra, depois vamos explorar os vários núcleos museológicos e observar as peças mais emblemáticas de cada um, assinalando o Dia Internacional dos Museus, a seguir arregaçamos as mangas e pomos as mãos na massa não tivesse a farinha uma forte presença na história do concelho e para terminar em grande vamos cantar os parabéns ao Museu Marítimo pelo seu quarto aniversário e comemorar o Dia do Pescador com uma visita especial, que não vai querer perder. No final de cada episódio, surpreenda-nos com a sua criatividade e imaginação

participando nos desafios propostos. Os trabalhos devem ser enviados para eduardo.cunha@cm-sesimbra.pt e serão divulgados no Facebook do Museu Marítimo e da Câmara Municipal de Sesimbra.

O MUSEU MAIS PERTO DE SI

Vídeos didáticos sobre as peças do Museu Marítimo e a história de Sesimbra

Destinatários: crianças, alunos das escolas (e pais)

Quando: os episódios são disponibilizados às quintas-feiras, às 10h

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

[facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/](https://www.facebook.com/museu.maritimo.sesimbra/)

[@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

[@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

[@museu_sesimbra](https://www.instagram.com/museu_sesimbra/) | [instagram.com/museu_sesimbra/](https://www.instagram.com/museu_sesimbra/)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

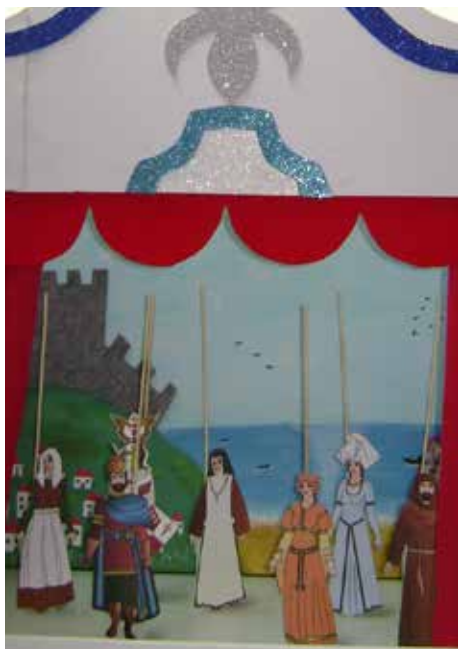
EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

a decorrer...

QUINTAS | 10h



DIA 7 | qui | 10h

À DESCOBERTA TEATRO DE PAPEL A LENDA DE ZIMBRA

Esta atividade é sobre a origem do nome "Sesimbra". Existem várias palavras que podem estar na origem do nome de Sesimbra, mas com o passar dos anos sofreram algumas alterações e culminaram no nome da vila, ou não, ou foi como conta a Lenda de Zimbra? Venham descobrir...

Desafio: envia uma história ou outra lenda sobre Sesimbra que conheças, ou um desenho sobre a lenda de Zimbra.



DIA 14 | qui | 10h

VAMOS ASSINALAR - DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

No dia 18 de Maio é o Dia Internacional dos Museus. Nos Museus de Sesimbra existem vários núcleos museológicos e através do jogo O Meu Museu, vamos observar algumas peças que estão expostas em cada núcleo museológico.

Desafio: a que núcleo a figura apresentada pertence.



DIA 21 | qui | 10h

COM AS MÃOS VAMOS - POR AS MÃOS NA MASSA

Há cerca de 10 mil anos atrás o homem fez uma descoberta maravilhosa: as plantas têm origem numa pequena semente lançada na terra. Com o trabalho dos agricultores e com ajuda do sol e chuva, as espigas crescem e surge o cereal mais importante da nossa alimentação - o trigo, que tem de ser triturado para ser transformado em farinha. Em 1908 abre ao público a Moagem de Sampaio, uma referência na revolução industrial e tecnológica do concelho, e onde muita farinha foi produzida.

Desafio: moldar a massa e fazer esculturas.



DIA 28 | qui | 10h

VAMOS ASSINALAR - ANIVERSÁRIO DO MUSEU E DIA DO PESCADOR

No dia 31 de Maio comemora-se o 4º aniversário do Museu Marítimo e o Dia do Pescador. Nesta atividade vamos abordar as várias artes de pesca, temáticas que estão acessíveis no Museu Marítimo. Os pescadores elaboram as suas artes e no seu dia-a-dia usam-nas para capturar o pescado. O público vai poder assistir a uma pequena demonstração de como funciona a Arte do Covo.

Desafio: assinala o aniversário do Museu Marítimo.

NÓS sem PALCO... ENTRE PALCOS

Todas as quartas-feiras à tarde é tempo de agendar uma «ida» ao teatro, às 16h, basta ligar-se ao Facebook da Câmara Municipal e assistir à apresentações da Entre-Palcos – Companhia de Teatro Residente do Cineteatro Municipal João Mota. Os participantes do projeto continuam em cena, mas agora a partir dos palcos improvisados em suas casas. Mesmo com ensaios suspensos, preparam para o seu público monólogos, poesia e narrativas. Em maio trazem seis monólogos, numa programação a que decidiram chamar Nós Sem Palco...Entre Palcos. Os textos são de autores tão variados como Leonardo Cohen, Luísa Ducla Soares, Luís Gonçalves, Tennessee Williams, António Ramos Rosa ou August Strindberg. Interpretações para ver, ou rever, nas redes sociais da autarquia. O projeto Entre-Palcos – Companhia de Teatro Residente do Cineteatro Municipal João Mota é dinamizado pela Câmara Municipal e pelo PIPA – Projeto de Inclusão Pela Arte.

COMPANHIA ENTRE-PALCOS

Monólogos, poesia e narrativas, a partir de uma performance singular e única de criação direta.

Destinatários: público em geral

Quando: disponibilizados às quartas, às 16h

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/

sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/

cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra

(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra

(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)



DIA 6 | qua | 16h

CONSTANÇA VALADA

Como Dizer Poesia,
de Leonard Cohen

GONÇALO VELEZ

A Sombra,
de Luísa Ducla Soares

DIA 13 | qua | 16h

MARIANA CARAPINHA

À Espera de Ser Chamado,
de Luís Gonçalves

DIA 20 | qua | 16h

MAFALDA TAVARES

Fala Comigo Doce Como
a Chuva e Deixa-me Ouvir,
de Tennessee Williams

DIA 27 | qua | 16h

MARGARIDA ANTUNES

Não Posso Adiar o Amor,
de António Ramos Rosa

BEATRIZ PÓLVORA

A Mais Forte,
de August Strindberg



HORA do CONTO

Aos sábados de manhã, a sala do conto da Biblioteca Municipal era o ponto de encontro de muitas famílias que não perdiam a oportunidade de participar na Hora do Conto, uma atividade de animação do livro e da leitura. Para muitos pais

e crianças, fazia parte da sua rotina mensal e uma forma de tornarem mais rico o seu tempo em família. Tudo isto foi interrompido com a necessidade de conter a propagação da covid-19. Embora nada substituía a experiência de entrar numa biblioteca, ter contacto direto com as dezenas de livros expostos ou a interação entre quem conta a história e quem ouve, a Biblioteca Municipal iniciou em abril a Hora do Conto online, uma forma de manter a ligação entre as famílias que eram presença assídua nesta atividade, mas também captar novos interessados a entrar no mundo dos livros e da leitura. A Hora do Conto proporciona às crianças desenvolver o gosto pelas histórias, conhecer novos livros e escritores e estimular a imaginação e a criatividade. Não perca, uma história por semana, e veja o bem que faz a toda a família.



DIA 2 | sáb | 10h

A MELHOR SOPA DO MUNDO

de Susanna Isern e Mar Ferrero

Num lugar escondido na floresta havia uma pequena cabana que tinha a luz acesa. Da sua chaminé saía fumo. Quem estaria a cozinhar? Surpreendidos por uma tempestade de neve, vários animais vão-se refugiando nesta casa, dando início a um longo serão... quente, acolhedor e repleto de surpresas!



DIA 9 | sáb | 10h

200 AMIGOS (OU MAIS) PARA UMA VACA

de Alessia Garilli e Miguel Tanco

Integrada no Serviço e Projetos Educativos do município para as crianças dos 3º e 4º anos do 1º Ciclo do Ensino Básico, esta história foi idealizada sob a forma de jogo, no qual se vão sucessivamente multiplicando e dividindo animais. Este livro constitui uma experiência diferente, com apelo à imaginação e à criatividade, convidando as crianças a realizar diversas operações matemáticas.



DIA 16 | sáb | 10h

A GRANDE FÁBRICA DE PALAVRAS

de Agnès de Lestrade e Valéria Docampo

Existe um país onde as pessoas quase não falam. Neste estranho país é preciso comprar e engolir as palavras para pronunciá-las. O pequeno Filipe precisa das palavras certas para abrir o seu coração à bela Sara. Mas como fazer? O que ele lhe quer dizer custa uma fortuna.



DIA 23 | sáb | 10h

OVELHINHA DA-ME LÃ

de Isabel Minhós Martins e Yara Kono

Casaco, barrete, cachecol, luvas, meias, são algumas das roupas que nos agasalham no inverno. Com a lâ da ovelhinha vamos fazer descobertas divertidas ao som dos versos quentinhos e rimados desta história.
– Ovelhinha, dá-me lâ.
– Para que queres a minha lâ?
– Para fazer um casaquinho e ficar bem aconchegado. Se tapar bem a barriga já não fico constipado.



DIA 30 | sáb | 10h

FREDERICO

de Leo Lionni

Frederico é um ratinho diferente. Aparentemente, é um ratinho despreocupado! Enquanto todos trabalham, Frederico diz que apanha raios de sol para o Inverno que se aproxima... Mas o certo é que um dia encheu mesmo de beleza e alegria a vida dos outros ratinhos. Mas como?

HORA DO CONTO

Destinatários: crianças, alunos das escolas (e pais)
Quando: disponibilizados ao sábado, às 10h

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/

sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/

cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra

(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra

(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

ATELIERS... DÁ ASAS À TUA IMAGINAÇÃO

VOLUNTARIADO NA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SESIMBRA

As voluntárias da Biblioteca Municipal vão dar continuidade aos ateliês que têm desenvolvido, com recurso a vídeos. Este mês, Joana Marques, Catarina Francisco, Catarina Sousa e Helena Atalaia vão mostrar-nos como podemos criar jogos e brincadeiras muito divertidas com materiais que existem em todas as casas.

Com catorze anos de existência na Biblioteca Municipal de Sesimbra, o Programa de Voluntariado traduz-se numa relação solidária para com o próximo, assente em princípios de solidariedade, de participação, de cooperação, de complementaridade, de gratuidade, de responsabilidade pessoal e coletiva e de convergência. No âmbito das valências e competências da Biblioteca Municipal de Sesimbra, estão definidas três áreas de atuação para a integração dos voluntários. Atualmente este equipamento conta com o apoio de oito voluntários, que mensalmente realizaram atividades definidas nas seguintes áreas de integração:

- Promoção do Livro, da Leitura e da Tradição Oral;
- Promoção das Expressões Artísticas;
- Educação para a Saúde e Bem-Estar.

Na época estival este programa de voluntariado, também se estende às diversas atividades realizadas nas bibliotecas de praia e de jardim.

VOLUNTARIADO

PLASTICINA CASEIRA

Dinamizado por Joana Marques

Descobre como podes fazer a tua própria plasticina com materiais do dia a dia, que existem na cozinha da nossa casa. Depois é só brincar e divertires-te...

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos

VOLUNTARIADO

A PRIMAVERA CHEGOU!

Dinamizado por Catarina Francisco

Com a chegada da primavera, aprende a fazer joaninhas e borboletas muito coloridas, partindo de diversos materiais reciclados como rolos de papel.

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos

VOLUNTARIADO

MINI MATRAQUILHOS

Dinamizado por Catarina Sousa

Aventura-te neste ateliê construindo um pequeno jogo de matraquilhos, de uma forma original, divertida e com materiais que tens em casa.

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos

VOLUNTARIADO

OFICINA CRIATIVA IMPRESSÃO COM FLORES

Dinamizado por Helena Atalaia

Participa neste ateliê descobrindo como podes fazer uma pintura diferente e muito divertida, utilizando algumas flores do jardim, imaginação e criatividade...

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos

ATELIERS... DÁ ASAS À TUA IMAGINAÇÃO

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos

Quando: semanal

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMSesimbra (Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMSesimbra (Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)



DA BIBLIOTECA chegam LIVROS, FILMES, CONCERTOS e até MUSEUS

A Biblioteca Municipal de Sesimbra está temporariamente encerrada ao público, mas quer continuar a estar presente no quotidiano dos seus leitores, com sugestões de livros, filmes, músicas, visitas virtuais a exposições ou partilha de ateliers. Tudo boas ideias para estimular a curiosidade e o conhecimento nestes dias em que temos de ficar em casa. Com tanta oferta na Internet, por vezes torna-se difícil escolher, e até mesmo encontrar, o museu que tem uma visita virtual que não podemos perder, o site que oferece e-books gratuitos, o concerto de música clássica que nos pode surpreender. A Biblioteca dá uma boa ajuda, pois pesquisou e preparou uma lista com

várias sugestões, para crianças e adultos, que disponibiliza no site da autarquia onde está reunida toda a informação relacionada com a Covid-19 no concelho. Com o mote «A Biblioteca (In)forma», são muitas as propostas de ligações online que vão ajudar a tornar mais leve e divertido este tempo de confinamento.

BIBLIOTECA (IN)FORMA

Sugestões de plataformas digitais com oferta de conteúdos culturais

PLATAFORMAS ONLINE

Facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/cm_sesimbra/

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)



A CINEMATECA JÚNIOR VAI A CASA

Nestes tempos de confinamento social a Cinemateca vai ao encontro dos mais novos disponibilizando propostas de programas a partir de filmes incluídos na secção "Cinemateca Digital", com atividades a realizar em casa com pais e professores, acedendo-se aos ficheiros dos filmes a partir das fichas temáticas.

<http://www.cinemateca.pt/Cinemateca/Destaques/A-Cinemateca-Junior-a-Cinemateca-Digital.aspx>



{ANTI}QUARENTENA DE LEITURAS

O Plano Nacional de Leitura criou a Antiquarentena de Leituras, página onde reúne desafios de leitura e de escrita para os mais novos, sugestões de leitura, jogos educativos e aplicações relacionadas com o livro e a leitura.

<http://pnl2027.gov.pt/np4/antiquarentenadeleituras.html>

BIBLIOTECA



CONCERTOS PARA OUVIR EM CASA

A Gulbenkian Música vai continuar a levar a música até ao seu público. Todas as terças-feiras, são disponibilizados dois concertos, que ficam disponíveis durante 30 dias no site da Fundação Calouste Gulbenkian - Música. Pode ver ou rever atuações da Orquestra e do Coro Gulbenkian, concertos encenados e recitais de piano ou música de câmara.

<https://gulbenkian.pt/musica/a-musica-continua/>



MUSEU DA MARIONETA - O MUSEU EM CASA

O Museu da Marioneta promove ateliers para fazer a partir de casa. Assim, o museu disponibiliza tutoriais de construção de máscaras, fantoches e marionetas.

<https://www.museudamarioneta.pt/pt/>

MALETAS da SUSTENTABILIDADE

SERVIÇOS E PROJETOS EDUCATIVOS



Com as bibliotecas e as escolas fechadas, as Maletas da Sustentabilidade estão guardadas e ansiosas por voltar quando tudo isto estiver terminado. No entanto, este projeto não se limita só às maletas físicas, há todo um mundo da sustentabilidade para explorar no site do projeto, em www.maletas.ena.com.pt.

As Maletas da Sustentabilidade são um recurso pedagógico constituído por um conjunto de ferramentas que permitem trabalhar com crianças e jovens os temas

chave necessários à transição para a sustentabilidade. O objetivo é contribuir para a promoção da literacia energética e ambiental, abordando temáticas relacionadas com o clima, a eficiência energética, a mobilidade sustentável, o consumo, a economia circular, o oceano e o património natural.

Desperdício Zero, Pegada de Carbono, Arrábida, Serra e Mar e Água para Todos são os temas dos vários jogos e atividades, que estão de acordo com os programas escolares e adaptadas aos níveis de ensino a que se dirigem, 1.º ciclo e 2.º e 3.º ciclo.

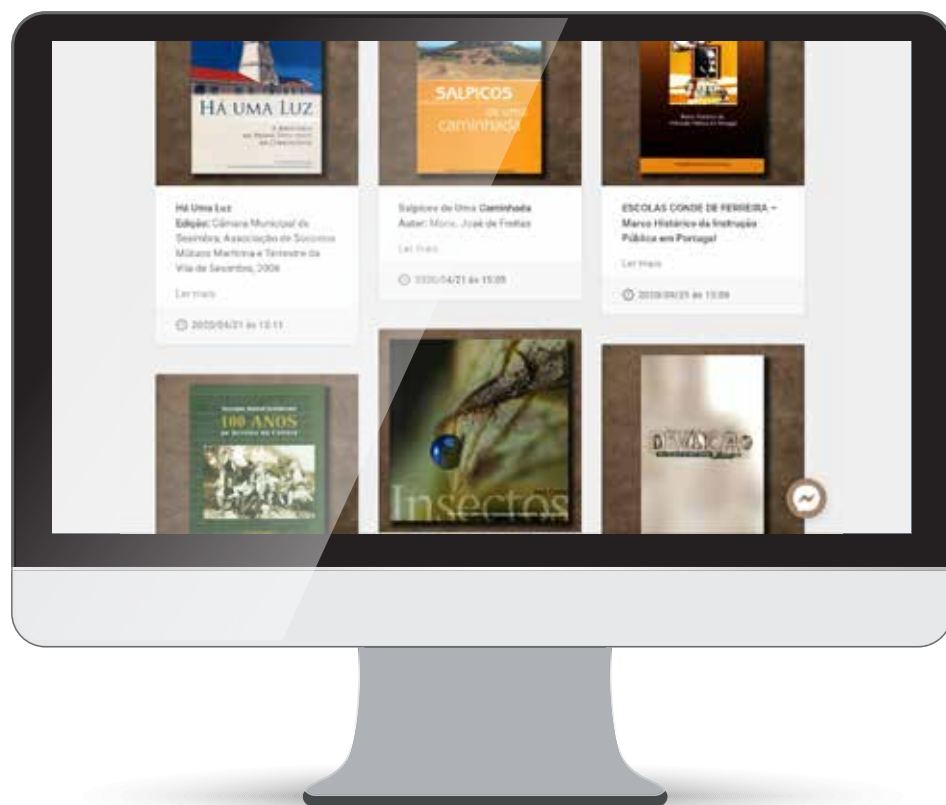
BRINCA E APRENDE COM AS MALETAS DA SUSTENTABILIDADE!

Jogos: www.maletas.ena.com.pt/?cix=801&lang=1

Atividades: www.maletas.ena.com.pt/?cix=300&lang=1

Site: www.maletas.ena.com.pt

IR à LIVRARIA MUNICIPAL SEM SAIR de CASA



Os dias de isolamento social estão para ficar, por isso a companhia de novos livros é sempre uma boa solução para ajudar a passar melhor este tempo em casa.

A Livraria Municipal, que funciona na Biblioteca, tem agora «estantes» online, onde se podem escolher e adquirir obras dedicadas a Sesimbra, livros de fotografia, poesia, contos, história local, estudos científicos, entre muitas outras propostas elencadas no catálogo disponível no site criado pela Câmara Municipal para agregar informação relativa à Covid-19. As encomendas são simples e seguras. O pedido deve ser feito através do correio electrónico, para livraria.municipal@cm-sesimbra.pt, indicando o título da publicação e quantidades pretendidas, assim como os seguintes dados: nome, NIF, morada para entrega, código postal e telefone. O envio é feito, com pagamento à cobrança, pelos CTT.

No prazo máximo de sete dias após a encomenda, os livros são entregues à porta de casa.

Depois, é só voltar para o sofá e conhecer um pouco melhor Sesimbra a partir das páginas de um bom livro.



LIVRARIA MUNICIPAL

Venda online de livros disponíveis na Livraria Municipal

PLATAFORMAS ONLINE

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

ENCOMENDAS

Email: livraria.municipal@cm-sesimbra.pt

Telefone: 21 228 85 88 – 21 228 85 00

Morada: Avenida da Liberdade, n.º 46
2970-635 Sesimbra

Horários: Terça a sexta, das 9.30 às 19h



SOCIEDADE MUSICAL SESIMBRENSE 100 ANOS ao SERVIÇO da CULTURA

Em 19 de abril de 1914, a banda da Sociedade Musical Sesimbrense saía à rua pela primeira vez, percorrendo as ruas da vila e cumprimentando as individualidades. Como identificação, era usado apenas um boné, pois os recursos financeiros da altura não permitiam que os 23 elementos tivessem uma farda completa. Essa foi a data que ficou na história da centenária sociedade como a fundação. Para assinalar o 106.º aniversário da Sociedade Musical Sesimbrense, foi disponibilizado em pdf o livro Sociedade Musical Sesimbrense – 100 Anos ao Serviço da Cultura, da autoria de João Augusto Aldeia.

A obra é ilustrada por fotografias que nos recordam alguns dos principais momentos da associação desde a sua fundação aos dias que correm. Fundadores, estatutos, músicos, regentes, festas, instalações e perfil de alguns dos mais ilustres membros fazem parte desta edição, fundamental para se compreender parte da história do concelho de Sesimbra.

A publicação foi editada pela Câmara Municipal, em parceria com a “Música”, no âmbito das comemorações do centenário da coletividade, que decorreram entre 2014 e 2016.



LEITURA DIGITAL



QUARTA EDIÇÃO DA REVISTA AKRA BARBARION

A nova edição da revista Akra Barbarion – Sesimbra, Cultura e Património está disponível em formato digital (PDF) e em versão impressa. Em destaque neste número está o processo de tratamento, conservação e restauro do Trelado do Tombo da Villa de Cezimbra, assegurado pela equipa do Arquivo Municipal de Sesimbra. O Trelado, também conhecido como Tombo Novo, é um livro manuscrito, de 1728, onde se pode ler toda a informação contida no Tombo da Villa ou Tombo Velho, no modelo da dita “leitura nova”, ou seja, com um português mais acessível. A edição de 2020 da Revista Akra Barbarion reúne ainda artigos de vários autores sobre outros temas relevantes para a conhecer melhor a história e o património local. A publicação está disponível em formato digital (no site da Câmara Municipal de Sesimbra) e em versão impressa (pode ser adquirida na Livraria Municipal – online).



ENGENHOS DE MOAGEM DE CEREAIS

Os trabalhos de reabilitação e musealização da Moagem de Sampaio e o projeto Sesimbra – Memória e Identidade conduziram o Museu Municipal a uma recolha dos testemunhos físicos ligados à moagem de cereais no concelho Sesimbra. Todo este trabalho desenvolvido durante cerca de um ano e meio foi reunido numa publicação, que será lançada em dezembro. Para além dos moinhos de vento, ainda visíveis um pouco por todo o concelho, foram registados testemunhos e vestígios de outros sistemas de moagem, como trituradores “de vaivém”, atafonas e azenhas. Para complementar o livro, foi realizado um vídeo sobre o Moinho do Outeiro e o percurso tradicional do pão, desde a compra do cereal até à cozedura. O livro e o vídeo são disponibilizados no Dia Internacional dos Museus, 18 de maio.

LEITURA DIGITAL | Livros disponíveis em pdf

PLATAFORMAS ONLINE

📄 www.sesimbra.pt/covid-19 | 📺 www.sesimbra.pt

COVID sem CONVITE

MÚSICA ORIGINAL E VÍDEO ZBIGENS

Numa altura de pandemia e de mudança radical nos nossos hábitos, o grupo de jovens (equipa) do Zbigens - Fórum Local da Juventude e os seus artistas «balhões» juntaram-se virtualmente, cada um em sua casa, para criarem uma música inspirada nestes dias que vivemos: Covid Sem Convite. A mensagem é clara, reforçada no vídeo que realizaram para acompanhar este tema, onde se canta: «toma as devidas precauções, em todas as direções, vamos prevenir infeções, escutar as recomendações».

Covid sem Convite tem letra e música originais de Stickclek, e conta com a participação dos músicos Diogo Sargedas,

Ricardo Martinho Gonçalves e André Figueiredo, com apoio de João Dias. A edição de vídeo esteve a cargo de Marco Dias, com apoio de Afonso Pólvora, Miguel Sequerra e Maxuxa e contou com a colaboração de jovens famílias sesimbrenses, alguns elementos do grupo Zbigens com as suas famílias, e vários jovens de Sesimbra, que enviaram pequenos vídeos feitos em suas casas.

E porque para este grupo a inclusão é fundamental, as imagens são sempre acompanhadas pela intérprete de língua gestual Sandra Marques.

Alertas importantes para escutar, ver e partilhar! Para que o Covid, que chegou sem convite, se vá embora o quanto antes.



COVID SEM CONVITE

Vídeo e música Covid sem Convite, iniciativa do Zbigens - Fórum Local da Juventude

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/zbigensfestival](https://www.facebook.com/zbigensfestival)

www.instagram.com/zbigensfestival



ESTE MÊS VAI HAVER MAIS AVES RARAS... e MUITO MAIS

ESPAÇO INTERPRETATIVO DA LAGOA PEQUENA

O pato colhereiro, o belo camão, a imponente garça-real, o garçote e a águia-sapeira são algumas das espécies que vão fazer parte das Aves Raras... Não Só em maio. A iniciativa, promovida pelo Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena e pela Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves, com apoio de vários fotógrafos de natureza que são visitantes frequentes do espaço, tem dado a conhecer, todas as quartas-feiras e domingos, algumas das mais belas espécies que passam pela Lagoa Pequena

e, deste modo, aproximado a natureza das nossas casas, nestes tempos de confinamento.

O Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena, inaugurado no dia 2 de fevereiro de 2012, é uma zona de proteção especial gerida pela Câmara Municipal, em parceria com a Sociedade Portuguesa Para o Estudo das Aves e Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas. É um dos principais pontos da Europa de circulação entre áreas de nidificação de várias espécies de aves, e muito procurado por observadores de aves.



AVES RARAS... OUTALVEZ NÃO!

Apresentação de aves que passam pela Lagoa Pequena

Destinatários: público em geral

Quando: domingos e quartas-feiras, às 10h

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

[@sesimbra_yes](https://instagram.com/sesimbra_yes) | instagram.com/sesimbra_yes/

[@cm_sesimbra](https://instagram.com/cm_sesimbra) | instagram.com/cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

ARRÁBIDA CONHECER para PRESERVAR

por NÚCLEO DE ESPELEOLOGIA DA COSTA AZUL



O Núcleo de Espeleologia da Costa Azul mostrará todas as semanas um dos aspetos que tornam o património natural da nossa região tão especial. Arrábida, Conhecer para Preservar, é o desafio que nos deixam. Exemplos da urgência da preservação das riquezas naturais locais é a *trepadeira convolvulus fernandesii*, já em perigo de extinção ou o caracol *candidula setubalensis* (endémico da Arrábida), um dos animais que prefere habitar apenas a encosta sul, em locais com vista para o mar. A diversidade de ambientes existentes na cadeia da Arrábida, fruto da sua posição geográfica, confere-lhe um clima e uma paisagem tipicamente mediterrâneos em pleno oceano Atlântico.

ARRÁBIDA, CONHECER PARA PRESERVAR

por Núcleo de Espeleologia da Costa Azul

Destinatários: público em geral

Quando: semanalmente, durante o mês de maio

PLATAFORMAS ONLINE

facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

[@sesimbra_yes](https://instagram.com/sesimbra_yes) | instagram.com/sesimbra_yes/

[@cm_sesimbra](https://instagram.com/cm_sesimbra) | instagram.com/cm_sesimbra/

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

24 e 31 MAI
DOMINGOS | 16h

ANIMAÇÃO INFANTIL



MOMENTOS com HISTÓRIAS

por PATRÍCIA REIS, DO PIPA – PROJETO DE ANIMAÇÃO E FORMAÇÃO

Desde outubro de 2018, que o público infantil da Quinta do Conde passou a ter uma programação regular, promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra, em parceria com a Junta de Freguesia, que veio complementar a oferta já existente, nomeadamente no Polo de Leitura e nas associações locais. Desta forma, os domingos passaram a ser sinónimo de animação, não só para os mais novos, mas para toda a família, com contos animados e aulas de yoga. Por necessidade de se travar o contágio por covid-19 as atividades

foram interrompidas, mas por pouco tempo. Para que não falte animação às famílias, as aulas de yoga e os Momentos com Histórias vão continuar em maio, mas em versão online.

A contadora de histórias Patrícia Reis, do PIPA – Projeto de Animação e Formação, promete dois Momentos com Histórias cheios de amor. No mês em que se assinala o Dia da Mãe, 3 de maio, o primeiro só podia ser dedicado aos corações das mães, muitas vezes diferentes, mas sempre mágicos e especiais. Inspirado nos livros *A Minha Mãe*, de Anthony Browne, uma homenagem ternurenta às mães, e *Juntos*,

de Emma Dodd, que mostra que todos os momentos são especiais, porque a mãe é a melhor companhia.

No segundo, a generosidade é abordada numa linda e emocionante história sobre um menino e uma árvore. Baseada no clássico *A Árvore Generosa*, de Shel Silverstein, escrito em 1964, esta sessão faz parte das comemorações do Dia da Criança, 1 de junho, e pretende mostrar a importância de ser bom para o outro. Destinado a todas as idades, o projeto Momentos com Histórias visa fomentar o gosto pela leitura, em especial pelos contos, e despertar os sentidos e a imaginação.

DIAS 24 E 31 | dom | 16h

MOMENTOS COM HISTÓRIAS

pela contadora de histórias Patrícia Reis /PIPA

dia 24 • Coração de Mãe
Inspirado nos livros *A Minha Mãe*, de Anthony Browne, e *Juntos*, de Emma Dodd

Ferozes animais selvagens, a minha mãe... e os corações das mães, onde cabem tantas coisas, são diferentes, mágicos e especiais. Aqui deixamos um momento com muito amor, com corações de diferentes tipos.

dia 31 • Generosidade
Inspirado no livro *A Árvore Generosa*, de Shel Silverstein

Todos os dias somos confrontados com a

generosidade. Hoje já foste generoso? O menino da nossa história adorava pendurar-se nos galhos da sua árvore, comer as suas maçãs e descansar à sua sombra. O menino ama a árvore e ela, feliz, também o ama. Porém à medida que o tempo passa, o menino cresce e começa a desejar outras coisas. Vamos viajar no flanelógrafo e ver onde nos leva esta linda e emocionante história. Atividade inserida nas comemorações do Dia Mundial da Criança, 1 de junho

MOMENTOS COM HISTÓRIAS

Apresentação de uma história infantil

Destinatários: crianças, jovens e famílias

Quando: dias 24 e 31, domingos, às 16h

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

[@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

[@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)

(Canal oficial da CM Sesimbra)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)

(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)

(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

24 e 31 MAI
DOMINGOS | 17h

ANIMAÇÃO INFANTIL



YOGA para PAIS e FILHOS

pelas PROFESSORAS ANTÓNIA RAMALHO E ISABEL LOURO

Em consequência do ritmo e estilo de vida atual, consequência da pressão laboral e social, vemos cada vez mais crianças com problemas de concentração, motivação, socialização e consequentemente emocionais e de comportamento. Por outro lado, vemos pais igualmente ansiosos. Atualmente, vivemos dias excecionais, e embora nos encontremos em casa continuamos sobrecarregados, o que leva a falta de tempo para as crianças libertarem a sua criatividade ou simplesmente se divertirem aprendendo, e sobretudo falta tempo saudável em família. As aulas de Yoga para Pais e Filhos procuram auxiliar e potenciar o desenvolvimento integral, natural e intuitivo das crianças/família através dos benefícios do yoga. Tendo como base

de atuação a filosofia cabeça, o coração e mãos, incentiva o pensamento livre, as emoções conectadas e equilibradas e um corpo saudável com vontade de agir e contribuir para um mundo melhor. Pretende também promover uma aproximação dos pais com as suas crianças e contribuir para um tempo de qualidade. Dinamizadas pelas professoras Antónia Ramalho e Isabel Louro, as aulas de Yoga para Pais e Filhos acontecem de uma forma divertida, através de histórias, músicas, jogos, relaxamentos e meditações guiadas (visualizações). Com uma enorme vontade interna de mudar e numa altura de viragem na sua vida, Antónia Ramalho decidiu tirar o curso de yoga para adultos, em 2016, e pouco tempo depois o curso de crianças e bebés. Ao longo destes

anos, tem sido muito benéfico ver as mudanças positivas que o yoga proporciona. «É mesmo gratificante perceber, que quando brinco com elas e/ou com os seus familiares o brilho nos seus olhos é mais intenso», afirma. «Além de todos os benefícios físicos, tais como oxigenação celular, alongamento corporal e excelentes benefícios respiratórios, técnicas que por sua vez nos levam a atingir estados de consciência maiores, praticar yoga é ligar o nosso corpo com a nossa mente, levando a um estado mais equilibrado». Também Isabel Louro é professora de yoga para crianças desde 2016. «Observei muitas mudanças nos ritmos dos estilos de vida das famílias e senti necessidade de acrescentar algo mais na minha prática profissional», revela. «O yoga para crianças surgiu no fundo como uma

YOGA PARA PAIS E FILHOS

Apresentação de uma aula de yoga

Destinatários: crianças, jovens e famílias

Quando: dias 24 e 31, domingos, às 17h

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra](https://www.facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra)

[@sesimbra_yes](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/) | [instagram.com/sesimbra_yes/](https://www.instagram.com/sesimbra_yes/)

[@cm_sesimbra](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/) | [instagram.com/cm_sesimbra/](https://www.instagram.com/cm_sesimbra/)

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

[youtube.com/user/CMsesimbra](https://www.youtube.com/user/CMsesimbra)
(Canal oficial da CM Sesimbra)

www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

necessidade, uma ferramenta para ajudar e melhorar o tempo que as crianças estão na escola, melhorando a compreensão e a gestão das suas emoções».

DIAS 24 E 31 | dom | 17h

YOGA PARA PAIS E FILHOS

por Antónia Ramalho e Isabel Pereira

dia 24 • **A Primavera**

A Primavera está aí! Vamos todos descobrir o que é a Primavera, e o que trouxe consigo? Vamos viajar com a nossa imaginação e descobrir com o coração!

dia 31

Ser Criança

Observar a nossa criança e crescer com ela. Vamos brincar interiorizando os valores importantes da vida: a amizade, a solidariedade e o amor.

Inserido nas comemorações do Dia Mundial da Criança, 1 de junho

ESPAÇO ZAMBUJAL em CASA

JUNTA DE FREGUESIA DO CASTELO



No último mês, e apesar de todo o constrangimento que o combate à covid-19 tem provocado, o Espaço Zambujal tem mantido uma presença diária nas redes sociais para que as crianças e famílias que frequentavam o equipamento se sintam apoiadas e tenham atividades divertidas e didáticas para ajudar a ocupar o tempo durante a quarentena. Um jogo para adivinhar provérbios, como ter acesso a livros gratuitos de Fernando Pessoa, fazer um cesto decorado com um girassol, o projeto Histórias Vivas com jogos para os mais crescidos e a visita sempre

simpática das personagens que habitam no Espaço, como a vaca, da história Um Lobo Culto, o porquinho alentejano, os monstros ou o simpático patinho e as suas lengalengas foram algumas das sugestões que foram deixadas no facebook e instagram. No entanto, em maio, tudo será ainda melhor e mais animado. A equipa do Espaço Zambujal preparou uma programação com atividades para todos os dias da semana, para que não lhe escape nada. Às segundas há desafios e passatempos divertidos e pedagógicos, sugestões de leituras às terças, as quartas são dedicadas à expressão artística, receitas

SEGUNDAS

ACEITAS O DESAFIO?

Desafios e passatempos divertidos e pedagógicos

TERÇAS

LITERATURA ONLINE

Sugestão de livros, links ou autores para uma boa leitura em casa

QUARTAS

OFICINA DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

Vídeos, fotografias ou links de trabalhos plásticos e artísticos

QUINTAS

CULINÁRIA

Receitas simples para toda a família

SEXTAS

CONTO NO ESPAÇO

Leitura de contos para os mais pequenos

simples para toda a família às quintas e para terminar, às sextas, leitura de contos para os mais novos. As sugestões são divulgadas às 11 e às 14.30 horas. Outra das novidades é o projeto Leia em Casa, uma forma de todos terem acesso a bons momentos de leitura. Quinzenalmente, é divulgada nas plataformas digitais da Junta de Freguesia do Castelo e do Espaço Zambujal uma lista de livros disponíveis para requisitar. Basta dizer qual o livro que pretende para o e-mail espaco.zambujal@jf-castelo.pt ou pelos telefones 96 241 73 27 e 21 087 08 45 e este será entregue em sua casa.

ESPAÇO ZAMBUJAL

Vídeos didáticos e várias sugestões online

Destinatários: crianças, alunos das escolas (e pais)

Quando: os vídeos são disponibilizados de segunda a sexta, às 11 e 14.30h

PLATAFORMAS ONLINE

[facebook.com/freguesia.castelo](https://www.facebook.com/freguesia.castelo)

[facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)

[@jf_freguesiacastelo](https://www.instagram.com/jf_freguesiacastelo)

[instagram.com/junta.freguesia.castelo/](https://www.instagram.com/junta.freguesia.castelo/)

[@espaco.zambujal](https://www.instagram.com/espaco.zambujal)

[instagram.com/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)



EPIS – EMPRESÁRIOS PELA INCLUSÃO SOCIAL

POTENCIAR a APRENDIZAGEM das CRIANÇAS do 1.º CICLO

REDE DE MEDIADORES PARA O SUCESSO ESCOLAR

Atividades que promovem o equilíbrio estático e dinâmico, como jogar à macaca ou à gincana, desenvolver a precisão de movimentos, a recortar ou atar sapatos, a lateralidade, com desafios em que a criança tem de identificar o lado esquerdo e direito, brincar com jogos e atividades que

estimulem a atenção, a concentração e a memória visual e auditiva são algumas das sugestões enviadas pela equipa de mediadores para o sucesso escolar da Câmara Municipal para os alunos do 1.º ciclo do Ensino Básico. O objetivo é potenciar algumas das competências essenciais na aprendizagem, semelhantes às realizadas nas sessões individuais

com a mediadora EPIS, mas adaptadas de forma a poderem ser dinamizadas em casa e em conjunto com a família. No âmbito da parceria com a associação EPIS – Empresários pela Inclusão Social, a Câmara Municipal de Sesimbra dinamiza, há cerca de 10 anos, um conjunto de projetos de promoção do sucesso escolar em todos os agrupamentos de escolas do

concelho, abrangendo os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclo, consoante as necessidades identificadas. Estas ações, desenvolvidas pelos mediadores para o sucesso escolar da autarquia, assentam num conjunto de ferramentas de potenciação e capacitação dos alunos, e envolvem a aplicação de uma metodologia construída por docentes universitários.

JOGOS e ATIVIDADES para TREINO de COMPETÊNCIAS

MOTRICIDADE

Jogos

- ≡ Mikado
- ≡ Jogo da Pesca

Atividades

- 1) Promover o equilíbrio estático e dinâmico
 - ≡ Imitar várias posições e aguentar 3 segundos. Posição pé-coxinho, posição avião, posição cristo rei, posição tesoura, posição vê o mundo ao contrário. (jogo da estátua)
 - ≡ Saltar sucessivamente sobre um pé e depois fazer o mesmo com o outro pé; saltar para um quadrado desenhado no chão com o pé não dominante; saltar para dois quadrados com um pé em cada quadrado; saltar para um único quadrado com o pé dominante; com os dois pés em simultâneo saltar para dois quadrados e assim sucessivamente
 - ≡ Jogar à Macaca
 - ≡ Gincana - percursos com obstáculos onde a criança poderá ter uma recompensa no final, andar em linha reta com os pés juntos, passar por debaixo da cadeira, saltar dentro de uma saca/saco de tecido, gatinhar, rastejar, etc...
- 2) Promover a precisão de movimentos - motricidade fina
 - ≡ Recortar imagens (jornais, revistas, embalagens). Desenhar numa folha linhas retas, ziguezague e curvas e pedir à criança que recorte, repetindo sempre aquela que demonstrar mais dificuldades.
 - ≡ Atar sapatos, fazer molde de um sapato em cartão e colocar uns atacadores.
 - ≡ Picotar imagens simples e grandes e passar agulha e lã
 - ≡ Fazer um tear de papelão com lã
 - ≡ Apanhar massas com a ajuda de uma mola da roupa e colocá-las num recipiente
 - ≡ Fazer colares e pulseiras
 - ≡ Brincar de sombras chinesas
 - ≡ Experimentar origami

LATERALIDADE

Atividades

- 1) Se a criança conhece as letras, ensiná-la a usar a mnemônica seguinte: abrir a mão esquerda em concha à frente do seu rosto e associar ao símbolo do Euro, dizendo "E" e "Esquerda". Depois, fazer o mesmo com a mão direita, ficar na barriguinha do "D" e associar à letra "D" e "Direita".
- 2) Identificar as partes do corpo que são do lado direito e do lado esquerdo. Expo: mão direita, pé esquerdo, joelho direito, cotovelo esquerdo etc...
- 3) Identificar na perspetiva do outro (pai, mãe, irmão...) as partes do corpo e identificar o lado.
- 4) Reconhecer no espaço objetos que estão à sua esquerda e à sua direita.
- 5) Jogo do espelho, frente a frente, imitando os movimentos do outro com o mesmo lado, ou seja, se o outro levanta a perna direita a criança levanta a perna direita.

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Jogos

- ≡ Sopa de letras
- ≡ Diferenças
- ≡ Palavras cruzadas
- ≡ Labirintos
- ≡ Puzzles
- ≡ 4 em Linha
- ≡ Quem é quem?

Atividades

- 1) Utilizar folhas em computador/ou elaboradas manualmente com letras ao acaso ou algarismos entre 0 e 9 distribuídos ao acaso ou figuras distribuídas ao acaso (pode recortar e colar com a criança)
 - ≡ Depois pedir à criança que risque com um marcador uma determinada letra ou algarismo ou gravura (alvos a marcar). Registrar o tempo que demorou a fazer a tarefa. Nota: no 1º e 2º anos começar os treinos com 2 linhas de alvos a marcar e treinar até cerca de 10 linhas. No 3º e 4º anos, começar com folhas de 6 linhas de alvos a marcar e prosseguir até 20 linhas.
- 2) Pintar mandalas ou desenhos do interesse da criança
- 3) Elaborar com a criança uma lista com três ou quatro objetos que estejam pela casa. Uma vez feito isso, peça à criança que olhe apenas as coisas que estão na lista durante 5 segundos e em seguida procurá-los. Se a criança conseguir encontrar os objetos na ordem em que aparecem na lista, melhor ainda. Com o tempo, pode aumentar o grau de dificuldade adicionando mais elementos.

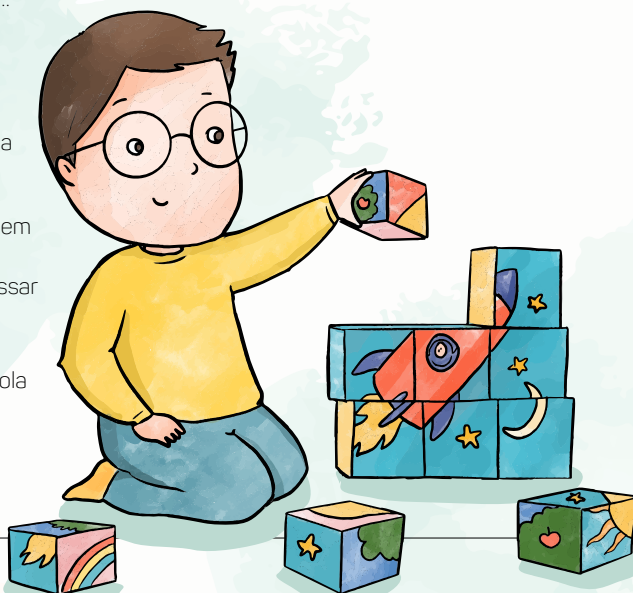
MEMÓRIA VISUAL E AUDITIVA

Jogos

- ≡ Memória com cartas
- ≡ Batalha Naval
- ≡ Mastermind

Atividades

- 1) Colocar vários objetos na mesa numa determinada ordem. A criança deve memorizar a ordem em que estão esses objetos. Em seguida baralhar os objetos, a criança deve lembrar-se da ordem dos objetos e tentar colocá-los na ordem que tinha memorizado.
- 2) A brincadeira muito conhecida "Fui à lua" consiste em memorizar os objetos e a ordem em que eles foram falados. A primeira pessoa começa e escolhe um objeto, a seguinte repete e adiciona mais um. Por exemplo "Fui à lua e levei uma bola", a seguinte deve dizer "fui à lua e levei uma bola e uma garrafa", a próxima pessoa aumenta mais um objeto na lista, e assim por diante. Pouco a pouco o grau de dificuldade aumenta, fazendo com que a criança tenha que prestar atenção na ordem.
- 3) Selecionar um livro com uma história simples, depois de terminar o conto deve colocar questões relativamente ao que a criança acabou de ouvir, ver ou ler.



a decorrer...

SÁBADOS | 11h



O CAFÉ MEMÓRIA FICA em CASA

Todos os sábados, às 11 horas, a iniciativa O Café Memória Fica em Casa junta mais de uma centena de participantes em torno da temática da demência. Esta foi a forma encontrada pela Associação Alzheimer Portugal para dar continuidade ao projeto Café Memória, um espaço de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores, onde são partilhadas experiências e suporte mútuo. Este novo formato conta com a colaboração dos vinte Cafés Memória que existem em Portugal. Cada equipa é responsável por uma sessão virtual, que tem um orador convidado e um tema específico relacionado com a demência.

Todos têm a oportunidade de colocar questões, no mesmo registo informal e bem-disposto que caracteriza os habituais encontros do Café Memória. As sessões têm a duração máxima de uma hora e realizam-se com o recurso à plataforma Zoom. O Café Memória de Sesimbra é dinamizado desde junho de 2019 pela Câmara Municipal, em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Sesimbra, Associação Alzheimer Portugal e Sonae Sierra, e pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do isolamento social das pessoas com problemas de memória e demência e dos seus familiares e sensibilizar a comunidade para a problemática das demências.



EM LIGAÇÃO

O CAFÉ MEMÓRIA FICA EM CASA

Sessões virtuais dinamizadas pelas equipas dos Cafés Memória e contam com oradores convidados que abordam temas específicos relacionado com a demência.

Destinatários: pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores

Quando: sábados, às 11h

Duração: 1h

PLATAFORMAS ONLINE

Zoom, através do link

<https://zoom.us/j/7872063580>

iSupport

Programa gratuito e online para cuidadores de pessoas com demência

Se apoia alguém com demência saiba que pode inscrever-se no iSupport, um novo programa de intervenção para cuidadores informais. É gratuito e disponibilizado através da internet, podendo ser utilizado autonomamente, mesmo em casa. Ao longo de 23 sessões são abordados assuntos fundamentais para quem presta este tipo de apoio. Criado pela Organização Mundial de Saúde, e adaptado a Portugal pela Universidade do Porto e pela Associação Alzheimer Portugal, o iSupport encontra-se a ser avaliado quanto à sua eficácia e, por essa razão, apenas está aberto a um grupo de 200 cuidadores. Mais informações pelo e-mail suporte.cuidadores@gmail.com ou pelo telefone 91 687 68 43.





APOIAR QUEM MAIS PRECISA

A Câmara Municipal de Sesimbra está a disponibilizar, e reforçar, apoios sociais a pessoas e famílias carenciadas do concelho. Para além de situações já existentes, têm surgido novos pedidos de ajuda por parte de agregados confrontados com situações de desemprego ou redução de rendimentos, assim como por parte de idosos isolados. Estão disponíveis duas linhas telefónicas de Apoio Social e Psicológico, que pretendem responder às dúvidas de quem está mais fragilizado neste contexto de pandemia.

Cabazes de bens essenciais

A Câmara Municipal de Sesimbra montou dois pólos de distribuição de cabazes alimentares de emergência, em articulação com o Centro Paroquial do Castelo, em Sesimbra, e com o Grupo de Voluntariado Encontra a Esperança, na Quinta do Conde. Uma medida que reforça o trabalho já efetuado pelas IPSS do concelho na distribuição de bens alimentares essenciais

ao longo do ano (cerca de 500 cabazes), no âmbito da rede de apoio alimentar que tem a autarquia como parceiro. Os produtos que constituem os cabazes alimentares são adquiridos pela Câmara Municipal, oferecidos por produtores, comerciantes e particulares do concelho, ou provenientes do Banco Alimentar Contra a Fome. Os cabazes são distribuídos no Centro Paroquial do Castelo, Sesimbra, e na Igreja Nossa Senhora da Esperança, Quinta do Conde. São entregues ao domicílio no caso dos idosos ou de pessoas com problemas de saúde, para evitar que tenham de sair à rua.

Refeições escolares

Está a ser assegurada a confeção e entrega ao domicílio de mais de 300 refeições escolares, diárias, a crianças carenciadas e seus familiares, nas três freguesias do concelho. As refeições são entregues a famílias de alunos do 1.º Ciclo que beneficiam da ação social escolar (escala A).

Este apoio municipal abrange também irmãos destes alunos que frequentem outros níveis de ensino da responsabilidade do Ministério da Educação. As refeições são distribuídas por todo o concelho, evitando que centenas de pessoas saiam à rua para fazer a recolha nas escolas.

Disponibilização de máscaras

A disponibilização gratuita de máscaras a cidadãos e agregados familiares vulneráveis é outra das medidas tomadas pelo município. A distribuição é assegurada pelo serviço de ação social da autarquia, com apoio da rede de parceiros locais, a casos devidamente identificados.

Aquisição de medicamentos

A Câmara Municipal reforçou o pagamento de medicamentos urgentes, com receita médica, a pessoas carenciadas que sejam sinalizadas pelos serviços de Saúde, pela Segurança Social ou pelo serviço municipal de Ação Social. Este apoio existe há alguns anos e assume agora particular importância.

Linhas de Apoio

Quem precisa de informação sobre os vários apoios sociais existentes deve contactar a Linha de Apoio Social, criada para responder sobretudo às dúvidas da população idosa, de agregados vulneráveis ou de pessoas em situação de desemprego. A Linha de Apoio Psicológico assegura o atendimento telefónico a pessoas que se encontrem mais fragilizadas psicologicamente no decurso da atual pandemia. O contacto é feito para o Balcão Único de Serviços, que encaminha a chamada para a psicóloga.

LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO (gratuita)

Tel.: 21 228 85 00
Dias úteis, das 10 às 17 horas

LINHA DE APOIO SOCIAL

Tel.: 932003027
Dias úteis, das 9h30 às 17 horas



MOMENTOS FELIZES em CASA

Ficar em casa não tem que ser um momento triste e monótono. E, para provar que não é mesmo nada assim, muitos séniores do nosso concelho vão mostrar como estão a ocupar, de forma criativa, estes dias de confinamento.

Uma das grandes preocupações que os idosos tiveram com o início do isolamento social foi, certamente, como manter o contacto. Por isso plataformas como o Facebook ou o Zoom tornaram-se bem

conhecidas para quem aprendeu a fazer sessões de ginástica à distância, ter aulas de teatro ou partilhar uma receita com o tempero dos avós numa video-chamada pelo what's app.

De repente, os netos e os amigos aparecem nos ecrãs todos os dias, matam-se as saudades e até se fazem festas de anos. E, por isso o desafio do serviço da Ação Social da Câmara Municipal de Sesimbra é simples: partilhar estes momentos felizes em casa nas redes sociais da autarquia.

Os idosos partilham a sabedoria acumulada ao longo dos anos e os mais novos, agora com mais tempo, têm a oportunidade de ouvir um poema inédito, receber a receita de um bolo especial, aprender a tratar das flores ou a fazer crochet.

A autarquia vai também reforçar nas redes sociais os conselhos para que a população mais idosa se mantenha segura, em casa, protegida dos riscos de contágio.

MOMENTOS FELIZES EM CASA

Partilha de vídeos com atividades realizadas pelos séniores do concelho e de conversas com especialistas sobre temas relacionados com a Covid-19.

Destinatários: população sénior

PLATAFORMAS ONLINE

f facebook.com/CamaraMunicipalSesimbra

@sesimbra_yes | instagram.com/sesimbra_yes/

@cm_sesimbra | instagram.com/cm_sesimbra/

y youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

EM ARQUIVO

y youtube.com/user/CMsesimbra
(Canal oficial da CM Sesimbra)

w www.sesimbra.pt/covid-19 (Agenda)

CUIDADOS a ter com ANIMAIS de COMPANHIA

Em tempo de pandemia por Covid-19 muitas são as questões que surgem sobre quais os cuidados a ter com animais de companhia: se transmitem a doença, medidas a tomar quando vão à rua, que fazer se ficarem doentes.

O Gabinete Médico Veterinário Municipal dá uma ajuda na resposta a estas dúvidas.

Ter um animal de companhia aumenta os riscos de contrair COVID 19?

Não. A transmissão do coronavírus faz-se de humanos para humanos através de secreções e aerossóis. Até agora não há qualquer evidência científica consistente de que os cães e gatos ou outros animais de companhia possam ser transmissores ou sequer albergar o vírus da COVID-19. Ter um animal de companhia não é considerado um fator de risco. No entanto, todos os que convivem com animais de companhia são aconselhados a lavar muito bem as mãos depois de interagir com os seus animais. Também não devem deixar os animais lamber a cara nem ter acesso às camas dos humanos.

Posso passear o meu cão? Que cuidados devo ter?

Sim. Pode passear o seu animal de estimação na rua sem qualquer problema, desde que cumprindo as normas de saúde e segurança recomendadas. O risco existe apenas no contacto próximo com superfícies comuns (dentro e fora do prédio, na rua) ou com outras pessoas e outros animais na rua.

Procure passear o seu animal num jardim ou local mais isolado, fora de grandes aglomerados de pessoas. Evite o contacto com outros cães e com outras pessoas, bem como o contacto com superfícies comuns. Evite tocar na cara, boca e olhos. Mantenha a higiene social recolhendo os dejetos do seu cão e colocando-os no lixo, com um cuidado extra.

Quando regressar a casa, à entrada, lave as patas do seu animal com água e sabão (por exemplo numa bacia) e desinfete as suas mãos. Se estiver infetado com COVID-19 ou fizer parte de um grupo de risco, deverá pedir a algum familiar ou serviço especializado que faça o passeio do seu animal de estimação por si. Neste caso, fique em casa.

E se o meu animal de companhia adoecer, posso levá-lo ao veterinário?

Se suspeitar que o seu animal está doente ou sofreu algum trauma, deve ligar para a clínica veterinária que habitualmente frequenta antes de se dirigir até lá. As clínicas veterinárias têm implantado um plano com medidas de prevenção de infeção por Covid-19 e fazem a devida triagem telefónica em cada caso. Deve perguntar e saber quais são as medidas implementadas pela sua clínica, para que as possa cumprir para o bem da sua saúde, do seu animal e dos outros. Se estiver infetado ou em quarentena, nunca leve o animal ao médico veterinário sem o contactar primeiro, assim como às autoridades sanitárias. É muito importante que o médico veterinário saiba que irá receber um animal proveniente de um local infetado ou suspeito de infeção.

Se na mesma casa estiver uma pessoa infetada em isolamento e uma pessoa não infetada, o animal de companhia poderá visitar ambas?

Não. O princípio da precaução diz-nos que não. Dever-se-ão tomar todas as medidas para que o animal de companhia não contacte com a pessoa infetada ou suspeita. Se tal não for possível, aqueles que estiverem infetados, com ou sem sinais clínicos, ou mesmo suspeitos, devem usar máscaras sempre que entrarem em contacto com os seus animais.

Como devo proceder com o meu animal no caso de eu ficar infetado?

Se possível peça a outra pessoa para tratar do seu animal, de preferência alguém que viva na sua casa, já que manter o animal no seu ambiente não é um risco e representa sempre uma mais-valia para o animal. Tenha em casa alimento (e, se necessário, medicamentos) para o seu animal para pelo menos 15 dias.

(Fonte: Gabinete Médico Veterinário Municipal e Ordem dos Médicos Veterinários).

GABINETE MÉDICO VETERINÁRIO MUNICIPAL

No âmbito das medidas de combate à propagação da COVID – 19, estão temporariamente encerrados os atendimentos presenciais no Gabinete Médico Veterinário Municipal, no Posto Veterinário Municipal da Quinta do Conde e no Posto Veterinário Municipal da Fonte de Sesimbra.

Caso seja necessário, ligue ou mande mail. Fique sem casa.

Tel.: 93 998 20 40

E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt



RELIGIOSIDADE DOS HOMENS DO MAR

por António Reis Marques

Condicionado ao seu modo de viver e aos perigos que os espreitavam a cada momento, os nossos homens do mar, quer fossem pescadores, marítimos ou mareantes, foram sempre naturalmente crentes, o que constituía até uma das características mais salientes da comunidade local. Foram eles que construíram os nossos templos, os embelezaram e enriqueceram com o que de melhor havia nas artes da azulejaria, da pintura, da talha dourada e das alfaias litúrgicas. Congregando-se em irmandades ou confrarias criaram as mais prestantes e duradouras instituições sesimbrenses, como a Santa Casa da Misericórdia e a Corporação Marítima do Espírito Santo, expoentes da fidelidade da sua fé, de afirmação das suas crenças. A história regista algumas figuras relevantes desses tempos, cujos legados constituem significativos testemunhos da sua religiosidade. Estamos a lembrar-nos, como exemplo, dos navegadores sesimbrenses Sebastião Rodrigues Soromenho e José de Carvalho, cujos testamentos contemplam a Misericórdia da sua terra. Foi sempre a população marítima que marcou a espiritualidade da vida de Sesimbra, que teve a maior expressão nas celebrações marianas, particularmente a Nossa Senhora do Cabo mas também a Nossa Senhora d' Arrábida,

cujos cultos são muito anteriores ao do Senhor Jesus das Chagas, que passaria depois a ser o mais poderoso elo da fraternidade sesimbrense, motivo da maior e mais sentida manifestação religiosa da nossa terra. Em tempos mais recentes e na continuidade dessa tradicional devoção, eram também esses homens que: promoviam a festa ao Senhor das Chagas e tantas vezes levavam pela mão o filho ou o neto, que vestiam de "anjinhos" na grande procissão do dia 4 de Maio, em que se incorporavam envergando a opa vermelha da antiga Irmandade; que emolduravam gravuras do padroeiro para colocarem no oratório de família, pendurarem sobre a cabeceira da cama, na parede da "loja de companhia" ou na cabine de bordo da sua barca; que reuniam na praia com toda a companhia, conjuntamente com os familiares mais próximos, no acto da bênção das barcas, redes, cabos e ferros das antigas "armações à valenciana para a pesca da sardinha", que se fazia no dia do embarque para os locais de pesca junto à costa, e tinha o momento mais solene quando o prior da freguesia alçava o hissope para aspergir embarcações e apetrechos; que logo após ser lançada a "armação" no lugar próprio, ficando pronta a pescar, rogavam a protecção divina para a nova temporada de pescarias enquanto se fazia a colocação, no fundo do mar, da preciosa "reliquia" que as empresas



possuíam e que, de acordo com a tradição, era considerada propriedade comum de armadores e pescadores, que tinham no mandador geral o seu fiel guardião; que se obrigavam a manter acesa a lanterna de azeite que alumia a "Cruz do Calvário", que mandaram erigir em memória das vítimas da epidemia de febre amarela, que ocorreu no ano de 1857, e cuja luz, mesmo ténue, divisavam na noite escura quando saíam da baía rumo aos pesqueiros mais longínquos, fazendo-os deter para se benzerem e rezarem pelas "alminhas do Purgatório"; que mandavam pintar painéis gratulatórios, ou ex-votos, para oferecerem à Senhora do Cabo, de

acordo com o voto ou promessa feita, quando lhe suplicavam a graça do seu amparo em momentos de aflição nas suas duras e contingentes lides do mar; que chamavam o seu pároco para benzer a nova barca, antes do lançamento ao mar, num momento festivo que envolvia parentes e amigos, e em que davam graças a Deus pela concretização do sonho que era poderem dispor de uma nova e mais segura embarcação, que lhes permitiria um regular exercício da sua profissão. Por alguma razão há um velho adágio português que diz: "Se queres aprender a orar, entra no mar".

LIGUE OU ESCREVA

Contactos disponíveis durante o encerramento dos atendimentos presenciais

EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS MUNICIPAIS

Balcão Único de Serviços

Dias úteis, das 8 às 19 horas
Tel.: 21 228 85 00 (5 postos de atendimento)
E-mail: balcao.unico@cm-sesimbra.pt

Gabinete Municipal de Proteção Civil

E-mail: protecao.civil@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 05 21

Educação

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: educacao.desporto@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 82 47 / 93 998 60 33

Assembleia Municipal de Sesimbra

E-mail: assembleiamunicipal@cm-sesimbra.pt

Ação Social e Habitação

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Serviço Administrativo

E-mail: filomena.carvalho@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 82 08

Migração

E-mail: carla.gaboleiro@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 014 93 93 / 93 998 22 91

Migração

E-mail: vera.santiago@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 82 37

Habitação Social

E-mail: habitacao@cm-sesimbra.pt
Tel.: 93 889 34 62

Ação Social

E-mail: acao.social@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 33

Gabinete de Inserção Profissional de Sesimbra

E-mail: gipsesimbra@gmail.com
Tel.: 93 998 06 17

Departamento de Ordenamento do Território e Urbanismo

Divisão de Gestão Urbanística Divisão de Planeamento e Estratégia Urbanística

Unidade Técnica de Acompanhamento de Projetos de Interesse Municipal
Unidade Técnica de Ambiente e Desenvolvimento Sustentável
Unidade Técnica de Sistemas de Informação Geográfica
Projeto Municipal das Áreas Urbanas de Gênese Ilegal
Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Sesimbra

E-mail: atendimentos.urbanismo@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 41 / 21 228 85 46
21 228 86 12

Quinta do Conde

E-mail: gestaourbanistica.apoio.qc@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 210 94 93 / 21 014 95 09

Gabinete Médico Veterinário Municipal

Tel.: 93 998 20 40
E-mail: veterinario@cm-sesimbra.pt

Desporto e Juventude

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
Tel.: 93 998 24 79
E-mail: jose.lopez@cm-sesimbra.pt

Museu Municipal

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: museu@cm-sesimbra.pt
Tel.: 93 245 45 33

Cineteatro Municipal

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: joao.proenca@cm-sesimbra.pt
Tel.: 91 792 64 28

Biblioteca Municipal

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: biblioteca@cm-sesimbra.pt
Tel.: 93 955 44 87

Espaço Interpretativo da Lagoa Pequena

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: info.lagoapequena@cm-sesimbra.pt
Tel.: 93 998 00 23

Posto de Turismo de Sesimbra

Tel.: 21 228 85 40 / 93 245 60 98
E-mail: turismo@cm-sesimbra.pt

Cemitérios; Espaços Verdes, incluindo Parque Augusto Pólvora, Serviços de Higiene Urbana e Resíduos, Sanitários Públicos

E-mail: ambiente@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 82

Divisão de Gestão, Aproveitamento e Património

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: leonildo.cachao@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 31

Água e Saneamento

Tel.: 93 998 06 13

Serviço de Aproveitamento

E-mail: graca.texugo@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 32

Serviço de Património Mobiliário

E-mail: joaquim.barbosa@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 87 73

Serviço de Património Imobiliário

E-mail: catarina.fernandes@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 86 68

Unidade Técnica de Gestão de Stocks

E-mail: rui.f.augusto@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 30

Divisão de Gestão Comercial

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Gestão Comercial (Santiago/Castelo)

E-mail: contratacao.zoc@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 96

Gestão Comercial (Quinta do Conde)

E-mail: contratacao.zor@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 210 94 92

Divisão de Logística e Gestão de Frota

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h
E-mail: logistica@cm-sesimbra.pt
Tel.: 93 998 25 35

Divisão de Assuntos Jurídicos

Dias úteis, das 9 às 12.30 e das 14 às 17.30h

Assuntos Diversos, Processos de Contraordenação e de Tutela da Legalidade Urbanística (Ordens de demolição e cessação de utilização)

E-mail: juridico.apoio@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 85 53

Assuntos relacionados com Execuções Fiscais

E-mail: execucoes.fiscais@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 210 94 94

Apoio ao Consumidor

E-mail: consumidor@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 210 94 86

Assuntos relacionados com a celebração de contratos públicos, emissão de alvarás de loteamento e contratos diversos

E-mail: conceicao.joaquim@cm-sesimbra.pt
Tel.: 21 228 82 05

JUNTAS DE FREGUESIA

Junta de Freguesia da Quinta do Conde

Avenida Cova dos Vidros
2975-333 Quinta do Conde
Tel.: 21 210 83 70
E-mail: geral@jf-quintadoconde.pt
Site: www.jf-quintadoconde.pt

Junta de Freguesia do Castelo

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

Junta de Freguesia de Santiago

Largo da Marinha, 26/27
2970-657 Sesimbra
Tel.: 21 228 84 10
E-mail: geral@jf-santiago.pt
Site: www.jf-santiago.pt

EMERGÊNCIA

Bombeiros Voluntários de Sesimbra

Piquete de Sesimbra

Tel.: 21 228 84 50

Piquete da Quinta do Conde

Tel.: 21 210 61 74

Carrinha Sea Master

Tel.: 91 940 45 55

Centros de Saúde

Sesimbra – Tel.: 21 228 96 00
Santana – Tel.: 21 268 92 80
Quinta do Conde – Tel.: 21 213 82 00

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

Concelho de Sesimbra (CPCJ)
Tel.: 21 015 66 77/8
E-mail: cpcjsesimbra@gmail.com

Cruz Vermelha Portuguesa

(Quinta do Conde)
Tel.: 21 210 02 12

EDP (avarias)

Tel.: 800 50 65 06

Farmácias

Sesimbra (Lopes) – Tel.: 21 223 30 28
Sesimbra (Leão) – Tel.: 21 228 80 78
Santana (Bearita) – Tel.: 21 268 83 70
Cotovia – Tel.: 21 268 16 85
Alfarim – Tel.: 21 268 85 47
Quinta do Conde (Rodrigues Pata) – Tel.: 21 210 80 50
Quinta do Conde (Bio-Latina) – Tel.: 21 210 91 13
Nova Quinta do Conde – Tel.: 21 210 60 99 / 93 684 89 61

GNR

Sesimbra – Tel.: 21 765 77 00
Alfarim – Tel.: 21 765 76 70
Quinta do Conde – Tel.: 21 765 76 90

Guarda Noturno da Quinta do Conde

Raúl Pereira
Tel.: 92 656 42 32

Hospital Garcia de Orta (Almada)

Tel.: 21 294 02 94

Hospital São Bernardo (Centro Hospitalar de Setúbal, EPE)

Tel.: 265 54 90 00

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651 (grátis)

Linha Verde Recados da Criança

Tel.: 800 206 656 (grátis)

Piquete de Águas (CMS)

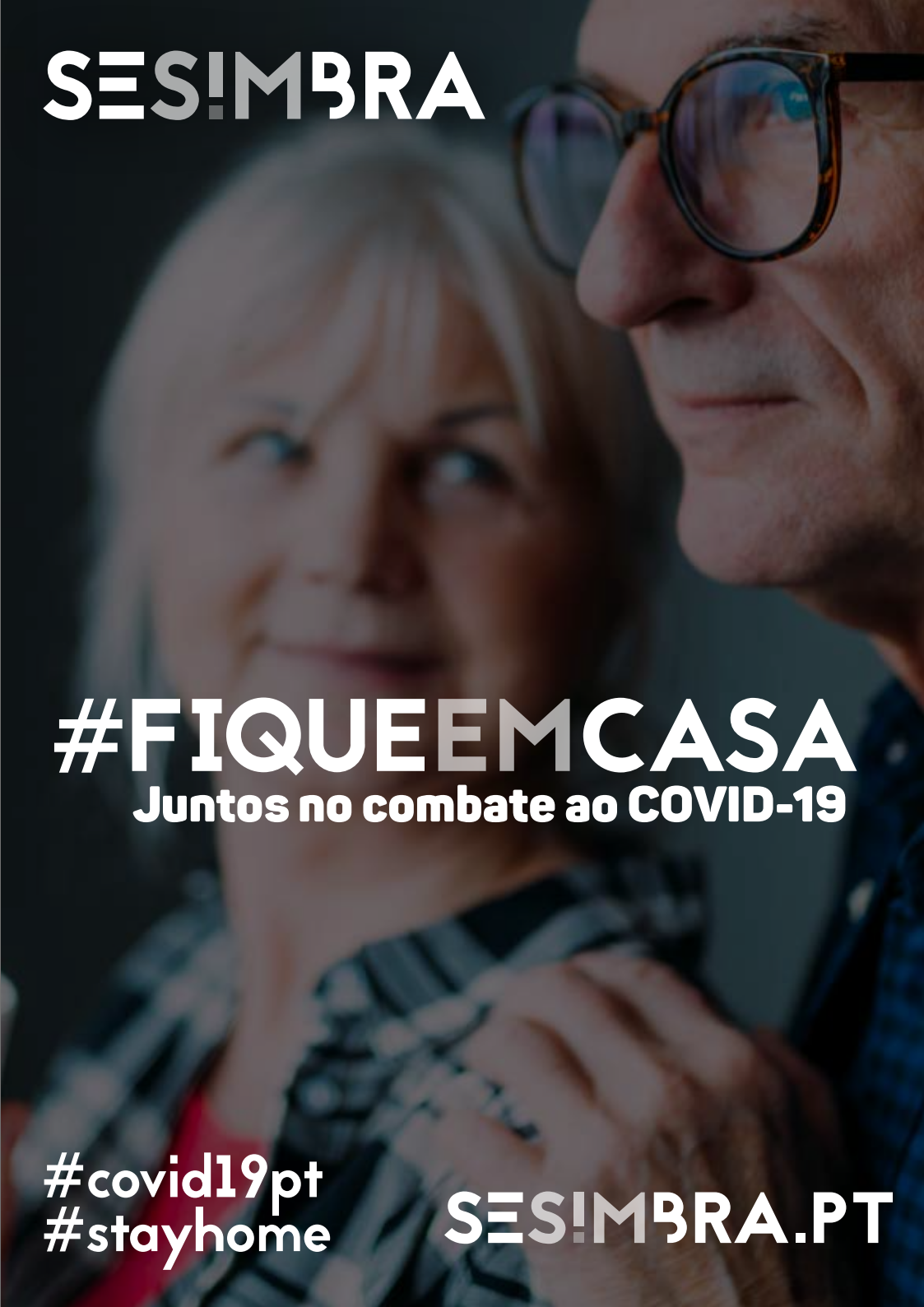
Sesimbra
Tel.: 21 015 66 82 / 93 998 06 24
Quinta do Conde
Tel.: 21 210 95 06 / 93 998 06 04

Polícia Marítima

Tel.: 21 228 07 78

Proteção Civil (CMS)

Tel.: 21 228 05 21



SESIMBRA

#FIQUEEMCASA
Juntos no combate ao COVID-19

#covid19pt
#stayhome

SESIMBRA.PT