

12 A 15 DE MAIO



A MINHA FAMÍLIA Exposição Fotográfica

09h00 - 16h30

Mostra de fotografias da história familiar dos utentes do Centro Comunitário, num processo fortalecedor de laços familiares, através da partilha e da experiência do recordar em família.

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Sede CCQC

1

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em articulação com o Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário do CCQC.

12 DE MAIO



MÚSICA PORTUGUESA A UNIR AVÓS E NETOS

10h00 - 11h30

Gosta de cantar? Cantava para o seu neto? Gostava de cantar com ele? Juntem-se a nós neste convívio em que avós e netos juntam as suas vozes para cantar música tradicional portuguesa!

DESTINATÁRIOS | Avós e netos do Concelho de Sesimbra

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | Mediante inscrição

LOCAL | Biblioteca do Centro Infantil CCQC

2

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com Associação Sonos Terra, em articulação com o Centro Infantil do CCQC.

MÚSICA PARA FAMÍLIAS Performance Musical do grupo de crianças da Escola nº 3 da Quinta do Conde

18h00

Música para Famílias com oficina musical aberta a pais e filhos dinamizado pela Banda 4FUNK

19h00

Convidamos-vos a assistir ao concerto da Banda 4Funk, seguindo de uma oficina musical aberta para que pais e filhos possam conhecer e experimentar o instrumento musical que mais lhe despertou curiosidade!

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde

3

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+.

13 DE MAIO



COM A HISTÓRIA CUIDAMOS MELHOR DO PRESENTE

9h00 - 12h00

Convidamos pais, avós, jovens e crianças com mais de 6 anos a participar da pintura coletiva de uma Talha de Barro com técnica de pintura inspirada na arte Fenícia, aprendendo um pouco sobre o porquê deste tema. Em simultâneo, decorrerão atividades complementares, como breve sessão de biblioterapia, construção da Bandeira Azul e plantação de pequenas plantas suculentas em vasos de barro que serão decorados de forma a constituírem uma réplica da Talha de Barro e que cada família poderá levar para casa e cuidar.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Jardim Público Rua Luís Gomes (Conde 2)

4

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em articulação com o serviço das Bibliotecas Municipais e Eco grupo Trevo.

ATELIER DE ESCULTURA EM FAMÍLIA, com Hugo Maciel

9h30 - 17h00

E se no teu concelho houvesse estiver uma escultura feita com a tua participação? Desafiemos pais, mães e filhos a vir participar da construção de uma escultura e além de deixarem o vosso contributo acompanharem o processo!

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Mercado Municipal da Quinta do Conde

5

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+.

FOLCLORE PORTUGUÊS - EXPOSIÇÃO

9h30 - 13h00

Exposição de trajes e apetrechos tradicionais do folclore português.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Mercado Municipal da Quinta do Conde

5

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Junta de Freguesia da Quinta do Conde e o Grupo Folclórico e Humanitário do Concelho de Sesimbra.

AO SOM DA NATUREZA com Espaço Holístico Mandala da Vida e ATL O Sabichão

10h00 - 11h00

Vem descobrir a importância da existência de uma rotina em família de relaxamento e meditação, onde pais e filhos podem, em conjunto, desfrutar desta experiência.

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Mercado Municipal da Quinta do Conde, junto ao Parque Infantil

5

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em articulação com o Centro de Dia do CCQC.

CAVAQUINHOS NO MERCADO

10h30 - 11h00

Convidamos-vos a assistir à atuação musical do grupo de cavaquinhos.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Mercado Municipal da Quinta do Conde

5

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em articulação com a Escola de Cavaquinhos da Coletividade do Conde 2.

CONTO EM FAMÍLIA “Não Quero Usar Óculos” de Carla Maia de Andrade e André Letria

10h30

Na visita ao Oftalmologista veio a notícia: o menino teria que usar óculos. Um susto! “Como serão os meus óculos?... Vem conhecer os diferentes tipos de óculos que este menino imaginou.

DESTINATÁRIOS | Famílias

LOCAL | Espaço Zambujal

6

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | Inscrição gratuita até dia 11:

espaco.zambujal@jf-castelo.pt Tlm: 962417327

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em articulação com o Espaço Zambujal e Junta de Freguesia do Castelo.



ENTRA NA GRUTA COM A TUA FAMÍLIA

9h30 - 12h30

Aproveite esta oportunidade para, em família, conhecerem a espeleologia do nosso Concelho, desafiando-se a vencer medos e receios.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos, a partir dos 8 anos, do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Aldeia dos Pinheirinhos, situada antes do HotelZimbro,

no caminho do Cabo Espichel (sinalizada à esquerda). Ponto de encontro

no fim da Rua principal da aldeia, à esquerda.

7

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | Mediante Inscrição até ao dia 10

e confirmação pelo email: clds4gsesimbra@gmail.com ou pelo facebook

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em parceria com o Núcleo de Espeleologia da Costa Azul - Neca.

JOGOS TRADICIONAIS EM FAMÍLIA

9h30 - 13h00

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Mercado da Quinta do Conde

8

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Junta de Freguesia da Quinta do Conde e o Grupo Folclórico e Humanitário do Concelho de Sesimbra.

SAÍDA DE CAMPO: A VÁRZEA NA PRIMAVERA

10h00 - 12h30

Saída de campo dedicada à identificação e registo da fauna e flora num percurso de curta duração e de baixa dificuldade, adequado às famílias.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque Ecológico da Várzea da Quinta do Conde 9

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | inscrição até ao dia 8: varzea@cm-sesimbra.pt

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em articulação com a Associação ANIME.PAF e CMS.

14 DE MAIO



PADDLE EM FAMÍLIA

9h30 - 13h00

Gostam de desportos aquáticos!? desafiamos-vos a uma experiência de paddle em família, onde além do desporto vos propomos trabalhar o equilíbrio e cumplicidade familiar.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos a partir dos 6 anos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Ponto de encontro na Praia do Ouro, frente ao Campo Futebol 10

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | mediante inscrição até dia 10 maio e confirmação pelo email: clds4gsesimbra@gmail.com ou pelo facebook ou pela sala do filho, se frequentar o Centro Infantil

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em parceria com o Surf Clube de Sesimbra.

CAMINHADA RITMADA EM FAMÍLIA

16h00 - 17h30

Vem participar, em família, numa divertida e animada caminhada, com momentos de algum movimento e animação, que te leva do Centro Infantil do CCQC até ao Parque da Vila da Quinta do Conde, onde podes descobrir grande parte dos eventos do Festival da Família 2023.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Ponto de encontro Quintal, frente ao Centro Infantil 11

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | mediante inscrição até dia 10 maio e confirmação pelo email: clds4gsesimbra@gmail.com ou pelo facebook ou pela sala do filho, se frequentar o Centro Infantil

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+ em articulação com o Centro Infantil do CCQC.

BOXE EM FAMÍLIA

16h00 - 17h00

Desafiem-se em família, a experimentar Box, uma arte que permite libertar muita energia! Contamos convosco!

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde 12

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Associação Sociocultural e de Capoeira Bem Viver.

KEMPO EM FAMÍLIA

17h00 - 18h00

Desafiem-se, em família, a experimentar esta arte marcial de defesa pessoal! Contamos convosco!

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde 12

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Associação Sociocultural e de Capoeira Bem Viver.



CRIANÇA PELA PAZ

17h30

Apresentação de projeto humanitário que começou a ser delineado ainda na pandemia e ficou concluído durante uma guerra. Crianças pela Paz, coordenado e produzido por Davide Zaccaria, é o álbum que reúne crianças refugiadas no nosso país, alguns no concelho de Sesimbra e grandes nomes da música lusófona, assista a este concerto.

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde 3

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com Associação Sonos Terra.

"POEMAS DE DENTRO PARA FORA"

Clara Pinto

14h00 - 15h00

Apresentação do livro de poesia de Clara Pinto.

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Junta de Freguesia da Quinta do Conde 13

ORGANIZAÇÃO | CMS|CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Junta de Freguesia da Quinta do Conde.

"OFICINA DE POESIA MUSICADA PARA FAMÍLIAS" dinamizada por Clara Pinto e Daniele Schvetz

15h00 - 16h30

Convidamos pais, mães e filhos a criarem a vossa própria poesia, acompanhada ao piano pelo pianista ...

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Junta de Freguesia da Quinta do Conde 13

ORGANIZAÇÃO | CMS|CCQC no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Junta de Freguesia da Quinta do Conde.



MOMENTOS SER+ "Quero um abraço... o que é que eu faço?"

10h30 - 11h30

"Os contos sempre foram, desde a antiguidade, propiciadores de autoconhecimento, prazer e novos significados para viver."

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos, a partir dos 5 anos, do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque Augusto Pólvora - Maçã 15

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | Mediante inscrição até 48h antes e confirmação pelo email: clds4gsesimbra@gmail.com ou pelo facebook

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com Associação Anam Cara.

ENCONTRO AVÓS E (BIS)NETOS

14h00 - 17h00

Convidamos, avós, netos, bisnetos e outros familiares a virem confraternizar num pequeno momento de dinâmicas socioculturais harmonizadas para todas as faixas etárias, culminando num lanche convívio.

DESTINATÁRIOS | Famílias do Concelho de Sesimbra, nomeadamente avós, netos e bisnetos.

LOCAL | CCQC

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO | inscrição até 10 maio pelo email: 16

maria.ines.sousa@ccqc.pt ou junto da animadora Inês Sousa do CCQC

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em articulação com o Centro de Dia do CCQC.

JOGOS DA AMIZADE

14h30 - 18h00

Convidamos, avós, netos, bisnetos e outros familiares a virem confraternizar num período pós pandemia, é necessário voltar a reconectar... e não há nada melhor do que estar com quem nos faz bem! Assim, os Jogos da Amizade são jogados em equipa, juntando grupos intergeracionais e jogos tradicionais conhecidos por todos, sendo jogado em família ou com amigos. Constrói a tua equipa previamente através de inscrição online ou na hora da chegada! Por fim, só há uma coisa por dizer... Vamos jogar?

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde 14

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com a Associação Juvenil A Nossa Voz.

ATELIER PARA CRIANÇAS SABONETES ARTESANAIS

15h30 - 18h30

Desafiamos os mais novos a fazer um sabonete de glicerina 100% artesanal!

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque da Vila da Quinta do Conde 14

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em articulação com o Ecogrupo Trevo.

AO SOM DA NATUREZA com Espaço Holístico Mandala da Vida

15h30 - 16h30

Vem descobrir a importância da existência de uma rotina em família de relaxamento, onde pais e filhos podem, em conjunto, desfrutar desta experiência.

DESTINATÁRIOS | Famílias com filhos do Concelho de Sesimbra

LOCAL | Parque Augusto Pólvora 15

ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+.

15 DE MAIO



BOSSIA ENTRE GERAÇÕES

10h30 - 12h00

Aprendizagem da modalidade, através do treino dado pelos alunos e professores da escola e, a partir daí, proporcionar momentos de entreajuda para que seja possível competir entre eles.

DESTINATÁRIOS | Utentes do Centro Comunitário e Alunos da Escola Básica Integrada da Boa Água

LOCAL | Escola Básica Integrada da Boa Água, Quinta do Conde17
ORGANIZAÇÃO | CMS | CCQC | no âmbito do projeto FAMÍLIA+, em parceria com Agrupamento de Escolas da Boa Água.

FESTIVAL DA FAMÍLIA

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Gratuita.

contactos

☎ 210504864

✉ clds4gsesimbra@gmail.com



960246522

JUNTADE FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE

MERCADO MUNICIPAL DA QUINTA DO CONDE

CONCELHO DE SESIMBRA

LOCALIZAÇÃO DOS EVENTOS



CLDS4G SESIMBRA

PARQUE DA VILA DA QUINTA DO CONDE

PARQUE AUGUSTO PÓLVORA

ESPAÇO ZAMBUJAL

PRAIA DO OURO

CULTURA

LAZER

DESPORTO



CLDS4G SESIMBRA

FESTIVAL DA FAMÍLIA

12 A 15 DE MAIO · 2023



CENTRO COMUNITÁRIO DA QUINTA DO CONDE
de pessoas para pessoas desde 1987

SESIMBRA



Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura



projecto de animação e formação
CLUBE UNESCO



QUINTA DO CONDE



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



www.radioqc.com
RÁDIO QUINTA DO CONDE

