

AGENDA DE EVENTOS

# MONTIJO



JULHO 2023

CÂMARA MUNICIPAL DO MONTIJO

[festas populares]

até 2 jul.

## Festas de São João - Craveiras

Grupo Desportivo e Cultural das Craveiras



MÚSICA | DANÇA | ANIMAÇÃO | LARGADA DE TOUROS | CORRIDA DE S. PEDRO | COMES E BEBES

1 jul. sáb. 23h00

LUCAS & MATHEUS JR.

Palco Av. dos Pescadores

2 jul. dom. 10h00

OS TRAQUINAS

Praça da República



**3 jul.** **seg. 22h00** **TONY CARREIRA** Palco Zona Ribeirinha



**FESTAS POPULARES DE S. PEDRO**  
27 JUN A 03 JUL 2023  
MONTIJO

**35 ANOS DE CANÇÕES**

**TONY TOUR 2023 CARREIRA**

Consulte o programa em [www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

**7 a 9 jul.**

**Festas em Honra de São Jorge  
- Sarilhos Grandes**

Bailes, largadas, espetáculos musicais, dança, entre outros irão animar a Freguesia de Sarilhos Grandes que, de 7 a 9 de julho, festeja São Jorge.





© Maravilhosa Jennifer

[música]

**1 jul.** sáb. 21h30

Entrada gratuita

## Teresinha Landeiro

Ciclo de Programação *aqui ao lado\**
**Exterior do Museu Etnográfico  
de Canha, Canha**

Em 2018, a fadista natural de Azeitão, editou *Namoro* a que se seguiu *Agora* - ambos os discos com selo da Sony. Tem passagens com distinção pelo CCB, pelo Capitólio, pela Casa da Música (Porto), no Festival Caixa Alfama, no NOS Alive, entre outros.

**Org.:** Companhia Mascarenhas-Martins, estrutura financiada pela República Portuguesa - Cultura / Direção Geral das Artes, Câmara Municipal do Montijo e Junta de Freguesia da União das Freguesias do Montijo e Afonsoeiro.



\*O ciclo de programação *aqui ao lado* conta com o apoio da Junta de Freguesia de Sarilhos Grandes, União das Freguesias de Pegões e Junta de Freguesia de Canha.

**Informações:** [bilheteira@mascarenhasmartins.pt](mailto:bilheteira@mascarenhasmartins.pt) | Telf. 218 078 760



[desporto]

**2 jul.** dom. 09h00

## 2.ª edição Caminhada PR2 Canha

**Concentração:  
Junto ao Quartel dos Bombeiros  
Voluntários de Canha**

Participe e venha conhecer a 2.ª Pequena Rota Pedestre, demarcada em Canha. Para além da componente desportiva, os participantes têm a oportunidade de conhecer um pouco mais desta freguesia rural pertencente ao Concelho do Montijo, assim como, promover vários momentos de convívio entre todos.

**Grau de dificuldade** Médio/acessível | **Distância** +/- 11 km

**Informações e inscrições:** [desporto@mun-montijo.pt](mailto:desporto@mun-montijo.pt) // 21 232 77 79

**Promotor:** Câmara Municipal do Montijo e Junta de Freguesia de Canha | **Apoio:** Bombeiros Voluntários de Canha e Proteção Civil da Câmara Municipal do Montijo

[desporto]

**9 jul.** dom. 19h00

## II Caminhada Noturna Sarilhos Grandes

**Concentração:  
Junto ao coreto de Sarilhos Grandes**

Evento inserido nas Festas de Sarilhos Grandes, em honra do padroeiro São Jorge. O percurso com o objetivo de conhecer a região, irá proporcionar a todos os participantes fazerem uma paragem na Melaria, um dos melhores produtores de mel a nível nacional, terminando a caminhada com a visualização do pôr do sol.

**Grau de dificuldade** Fácil | **Distância** +/- 5 km**Informações e inscrições:** [desporto@mun-montijo.pt](mailto:desporto@mun-montijo.pt) // 21 232 77 79**Promotor:** Câmara Municipal do Montijo e Junta de Freguesia de Sarilhos Grandes | **Apoio:** Proteção Civil da Câmara Municipal do Montijo

[música]

## VI Concurso Internacional de Composição GMCL/Jorge Peixinho

O concurso compreende duas categorias:

**Categoria A** - ENSEMBLE - Prémio GMCL / Cidade de Lisboa; formação completa.**Categoria B** - MÚSICA DE CÂMARA - Prémio Jorge Peixinho / Município do Montijo; mínimo quatro elementos.

**As obras a concurso deverão ser enviadas em formato digital (pdf), até ao dia 28 de Julho de 2023 para [gmcl.concursocomposicao@gmail.com](mailto:gmcl.concursocomposicao@gmail.com)**

**Org.:** Grupo de Música Contemporânea de Lisboa

# Montijo

*Lugar de Encontros*



Das 18h00 às 24h00  
Entrada livre



## MOSTRA INTERCULTURAL DAS COMUNIDADES MIGRANTES

Dança | Música | Artesanato | Gastronomia | Saúde e Bem-Estar

Enquadrada no PMIM – Plano Municipal para a Integração de Migrantes, esta mostra tem como objetivo integrar a comunidade migrante na comunidade residente.

Esta mostra intercultural acolhe diversas dinâmicas que vão desde a gastronomia das várias nacionalidades presentes, passando pelas danças típicas e tradicionais, de vários países, não esquecendo a riqueza e a diversidade do artesanato ou de outras artes e talentos, como sejam a área do bem-estar, através de massagens medicinais e terapêuticas, com óleos aromáticos e relaxantes!

Um evento diferente, com muita cor, muita animação e muita diversidade. Um apelo aos sentidos, uma viagem pelo Mundo!

29  
julho

# Concertos de Encerramento

## Praça da República

21h30

# MINDSET



22h30

# ALCOOLÉMIA



*Venha ao nosso Encontro!*

## CINEMA-TEATRO JOAQUIM D'ALMEIDA



Em julho, o Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida abre as suas portas numa estreita parceria com a comunidade, com o mês dedicado ao associativismo.

Irão passar pelo palco do CTJA, professores e alunos da Musimusa (Associação Postura Melódica), da Sociedade Filarmónica 1.º de Dezembro (Disciplina de Dança) e da Academia Dance Fusion.

Venha conhecer o fantástico trabalho realizado pelo nosso associativismo e manifestar apoio com a sua presença!

### INFORMAÇÕES ÚTEIS

Bilheteira: 3.ª a 6.ª feira, das 15h00 às 19h00

. Em dias de espetáculo, abre 2h antes do início do mesmo.

Contactos: 212 327 882 | [ctjabilheteira@mun-montijo.pt](mailto:ctjabilheteira@mun-montijo.pt)

. É aconselhada a aquisição antecipada de bilhetes.

. Todas as reservas devem ser levantadas até 48 h antes do espetáculo.



[dança]

Academia de Dança  
Ana Calafate apresenta

# PETER PAN

Musimusa

## 1 jul. sáb. 16h30

M/6 // Plateia 8€ // Balcão 6€ // Duração 45'

Baseado no conto de J.M. Barrie bem como no filme clássico da Disney, um bailado totalmente original sobre o rapaz que não queria crescer. Neste bailado podemos assistir às tão conhecidas cenas de Peter com a sua Sombra, o sonho de voar de Wendy e seus irmãos, com a ajuda da magia da fada Sininho e as aventuras entre os piratas e os índios na Terra do Nunca. Com fadas que voam, piratas que saltam e muito mais, este clássico será certamente apreciado por toda a família.



ACADEMIA DANÇA ANA CALAFATE





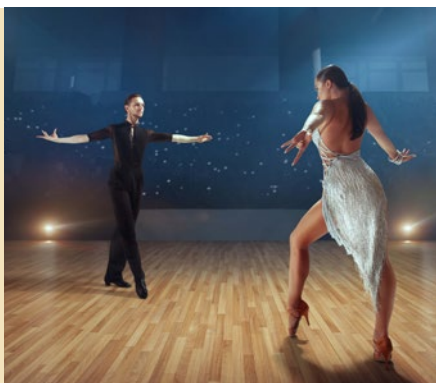
[multidisciplinar]

# VII GALA ACADEMIA DE ARTES

Sociedade Filarmónica  
1.º de Dezembro

**9 jul.** dom. 16h30

M/6 // 5€ // Duração 90' c/ intervalo



A realização da VII Gala da Academia de Artes da Sociedade Filarmónica 1.º de Dezembro, marca o final do ano letivo. Um espetáculo que mostra o que tem sido a atividade da Academia ao longo do ano e a sua capacidade de continuar a motivar alunos e pais.

Danças de salão | Angelique Pires (Dance2You); Street Dance | Daniel Soares (The Pack); Ballet | Inês Dias; Sevilhanas (adultos) | Iris Caldeira; Sevilhanas (infantil) | Ana Estrada, Carolina Miranda; Karaté | Mestre António Xisto; Dança Oriental e Fusão Tribal | Asyul Najima (Companhia Al Nawar); Capoeira | Contramestre Benfica (Grupo União na Capoeira).



[dança]

# MUSEU DAS LENDAS

Academia Dance Fusion

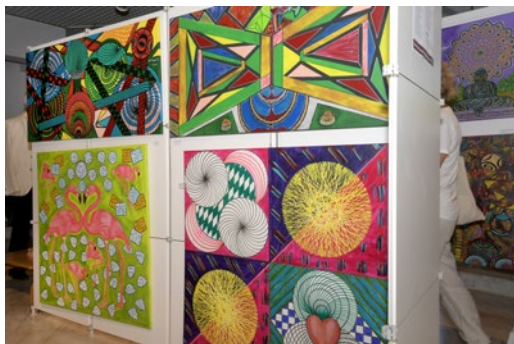
**14 e 15 jul.**  
sex e sáb. 21h30

**15 e 16 jul.**  
sáb e dom. 16h30



M/6 // Plateia, 1.º e 2.º Balcão 12€ // 3.º Balcão 10€ // Duração 150'

Um Museu de História construído por um milionário, Sr. Fernando Caravaggio, tem como habitantes estátuas das mais diversas lendas mundiais, que deixaram marca e mensagens por todo o mundo. Figuras ou não, tornam-se companhia de muitos, motivo de atração para outros. Mas, as visitas pareciam correr todas bem até que, um sonho se torna em pesadelo, quando uma visita sai do controlo do milionário Fernando Caravaggio. Que terá acontecido então?



[pintura e  
escultura]

até **14 jul.**

**Olhares  
(in)visíveis**

*de Bernardino  
Traquete*

**Biblioteca Municipal Manuel Giraldes da Silva**

2.ª a 6.ª feira | 10h00-12h30 / 14h00-18h00

Mostra de trabalhos de artes plásticas da autoria de Bernardino Traquete.

[escultura e fotografia]

até **5 ago.**

**PEDRA E LUZ**

*de Vitor Ribeiro e Francisco Pereira Coutinho (neto)*


**Galeria Municipal do Montijo** 3.ª a sábado | 09h00-12h30 / 14h00-17h30



Nesta exposição apresentam-se ao público as esculturas de Vítor Ribeiro e as fotografias de Francisco Pereira Coutinho que nasceu em Lisboa em 1992, formado pela *Loyola Marymount University* (Los Angeles), desde cedo se interessou pela fotografia, abraçando a sua paixão pela película analógica, foi premiado múltiplas vezes pela Universidade Nova de Lisboa, tendo mais tarde sido convidado para membro oficial do Júri do concurso anual de fotografia.

Já Vítor Ribeiro nasceu no Porto em 1957, formou-se em 1985 no AR.CO (Lisboa), desde então desenvolve a sua atividade profissional, participando em exposições individuais e coletivas, tem obra pública em Portugal e no estrangeiro e está representado em diversas coleções particulares, nomeadamente no Centro de Arte Manuel de Brito. Em 1999 é-lhe atribuído o 1.º Prémio da Association Internationale des Artes Plastiques/ UNESCO.

Não perca a oportunidade de ver esta exposição!!

 [galeriamunicipalmontijo](#)



[fotografia]

até **20 ago.**

**Festas Populares  
de São Pedro**

*Imagens de uma  
memória coletiva*

**Mercado Municipal**

3.ª a domingo | 07h00-14h00

As Festas Populares de São Pedro assumem-se como o evento mais emblemático e identitário do concelho de Montijo, pois expressam plenamente a vivência e a cultura montijenses.

A cada ano e ao longo de gerações, as gentes montijenses protagonizam, participam e envolvem-se neste grandioso evento, que nos orgulha a todos e que, a cada ano que passa, nos vai deixando saudades e promessas para o ano seguinte. Muitos são os momentos que todos nós fomos vivendo, nesta altura em que o Montijo se aperalta e se engalana para receber aquela que é a sua festa maior, as 'nossas festas', como muitos montijenses carinhosamente chamam.

As Festas Populares de São Pedro são parte integrante da memória coletiva dos montijenses, e que por essa razão queremos partilhar consigo alguns momentos do passado das 'nossas festas', que certamente vai gostar de ver ou de... rever!



# Mar&Cel L'Atelier

## A Criação Impulsionada pela Covid-19

De frente para o coração verde da cidade, no Parque Municipal, encontra-se a loja “Mar & Cel”, de Célia Aranha, uma figura local bastante conhecida pelos seus anos de trabalho como cabeleireira. No entanto, foi a pandemia da Covid-19 que impulsionou a criação desta loja peculiar, conforme revelado nas declarações de Célia Aranha em entrevista exclusiva.

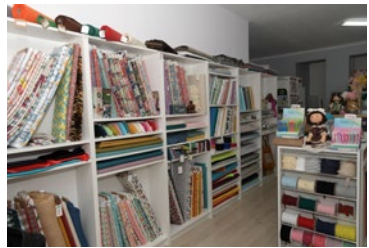


Após uma temporada de dez anos na Suíça, Célia Aranha, por causa de uma doença autoimune degenerativa que lhe afetou as mãos, deixou de trabalhar como cabeleireira, o que a levou a encontrar alternativas para expressar sua paixão pela criação.

Ao retornar a Portugal deparou-se com a realidade da Covid-19: “Fui uma das primeiras pessoas a contrair o vírus no país e, durante o período de recuperação, encontrei uma forma de abstrair-me da doença e comecei por me dedicar à costura de máscaras”.

Sentindo necessidade de explorar outras formas de expressão, Célia decidiu adquirir mais conhecimentos, através de formações de costura criativa e no dia 4 de setembro de 2021 abriu a loja.





“O contexto da pandemia estava longe de ser resolvido, foi uma ‘loucura’ que contemplou um grande investimento” admite a proprietária.

A loja Mar & Cel é uma retrosaria que oferece tecidos e materiais para a costura, com um foco especial na costura criativa. A ‘chave mestra’ da loja é a napa impressa, um material versátil que permite criar moldes exclusivos.

A loja incentiva os seus clientes a adquirir esses materiais e a criarem as suas próprias peças, “permitindo que expressem a sua criatividade e tenham itens únicos feitos por si. Para além de artigos como bolsas e malas, a loja também oferece artigos para crianças, workshops e serviços de bordado. Em breve, lançaremos estampagem em vestuário e se encontrarmos uma costureira disponível avançaremos com a costura de costura”, afirma.

Célia Aranha conta que tem sentido dificuldades em encontrar pessoas dispostas a partilhar o seu entusiasmo e a fazerem parte desta jornada: “O lado positivo é que temos tido êxito, no entanto há um lado menos positivo. Como cabeleireira era a ‘abelha rainha’ agora enfrento desafios como designer, uma vez que as minhas ideias dependem de outras pessoas para se concretizarem e não é fácil encontrá-las.”

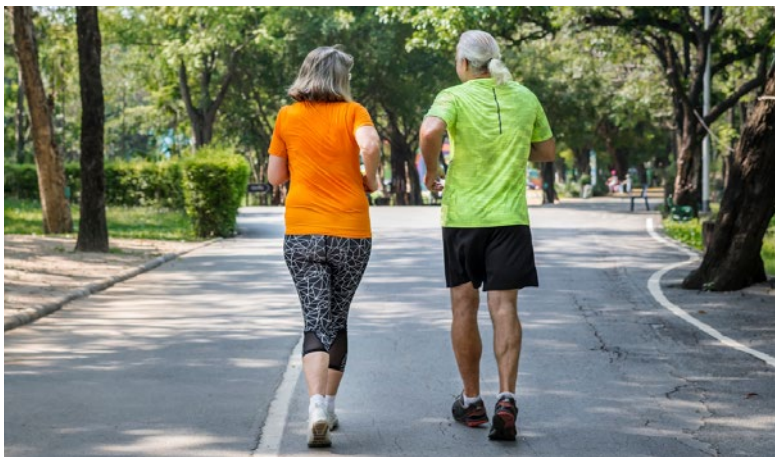
Apesar dessas dificuldades, a loja tem alcançado sucesso e ultrapassado fronteiras. Com muito trabalho árduo, Célia conseguiu expandir seus negócios on-line e vender para locais distantes, como os Açores, Madeira, Suíça e França. O trabalho de divulgação é um desafio constante, principalmente numa cidade como o Montijo, que como diz “não valoriza plenamente seus próprios empreendimentos comerciais”.

No entanto, a perseverança de Célia tem sido recompensada pelo sucesso e continua em busca de alcançar um público maior e diversificado. É importante, ainda, ressaltar que a Mar & Cel não é um empreendimento individual. A sua filha Mariline, está envolvida desde o início no projeto, e até a designação da loja é uma combinação dos seus nomes.



Av. Dom Afonso Henriques n.º 33  
2870-154 Montijo  
E-mail: marecel.geral@gmail.com  
Tel.: 21 589 39 75

## → As Caminhadas



www.rawpixel.com

A caminhada é um estímulo para a autonomia das pessoas idosas. É uma atividade fácil de praticar, gratuita e proporciona benefícios à saúde. Promove o convívio social, fortalece os músculos e as articulações e melhora o ritmo cardíaco. Só traz benefícios!

Os profissionais da área aconselham a manter as costas e os ombros retos durante a caminhada, a usar sapatos apropriados e a manter sempre o mesmo ritmo, que deve ser um pouco acelerado em comparação com o ritmo normal de caminhada. É aconselhável começar com trajetos curtos e aumentar gradualmente a distância até alcançar caminhadas de 30 a 60 minutos, cerca de três vezes por semana. Antes e depois das caminhadas, é muito importante fazer alongamentos para evitar lesões.

A caminhada traz benefícios, mas também é necessário ter alguns cuidados, como consultar um médico antes de iniciar esse exercício físico. É essencial informar os familiares mais próximos sobre o trajeto e horário das caminhadas, ficar atento à meteorologia, pois caminhar na chuva ou sob o sol não é saudável. A hidratação é fundamental, portanto, é importante levar sempre água e estar sempre disponível para

contacto. Além disso, para evitar alterações na circulação do sangue que normalmente ocorrem durante as caminhadas, quando o braço fica muito tempo para baixo, pode-se optar por manter os braços dobrados durante a caminhada, como se estivesse realizando uma corrida, por exemplo.

De acordo com a OMS, os idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa.

Andar é uma das principais habilidades motoras do ser humano. Portanto, para os idosos, a perda dessa capacidade traz prejuízos consideráveis em termos de interação social e realização de atividades diárias.

Por isso, a caminhada tem um impacto significativo na mortalidade da comunidade sênior. Portanto, não podemos ficar parados. Vamos nos movimentar, seu corpo agradece!

## SUBSCRIÇÃO DE NEWSLETTERS

Acompanhe as principais iniciativas em [www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

## LINHAS APOIO MUNICIPAIS

Segunda a sexta | 09h00-12h30 / 14h00-17h30

**Linha de Apoio Social:** gratuita 800 210 105

**Linha de Apoio Psicológico:** 917 865 964

**Linha de Apoio ao Migrante:**

910 697 293 / 917 060 714

**Linha de Apoio à Violência Doméstica:**

917 891 554 / 917 060 714

**Espaço Informação Mulheres:** 917 060 714 (se precisar de ajuda ou tiver conhecimento de alguma situação de violência doméstica, envie uma mensagem para a [Linha SMS 3060](tel:3060) ou ligue 800 202 148 – linhas gratuitas, 24h por dia)

## SERVIÇOS DE URGÊNCIA

**SNS 24** – 808 24 24 24

**Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE** – 212 147 300

✉ [admin@chbm.min-saude.pt](mailto:admin@chbm.min-saude.pt)

**CS Montijo | Atendimento a Utentes sem Médico** – 963 914 991

✉ [sausm.montijo@arslvt.min-saude.pt](mailto:sausm.montijo@arslvt.min-saude.pt)

**UCSP Montijo** – 212 307 920

✉ [ucsp.montijo@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucsp.montijo@arslvt.min-saude.pt)

**USF Afonsoeiro** – 212 309 870

✉ [usf.afonsoeiro@arslvt.min-saude.pt](mailto:usf.afonsoeiro@arslvt.min-saude.pt)

**USF Aldegalega** – 212 841 180

✉ [usf.aldegalega@arslvt.min-saude.pt](mailto:usf.aldegalega@arslvt.min-saude.pt)

**UCSP Montijo Rural** – 265 898 730

✉ [ucsp.pegoes@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucsp.pegoes@arslvt.min-saude.pt)

**Bombeiros Voluntários do Montijo** – 212 301 542/3

**Urgência** – 212 310 048

✉ [ahbvm.comando@gmail.com](mailto:ahbvm.comando@gmail.com)

**Bombeiros Voluntários de Canha** – 265 897 956

✉ [bombeirosanha@hotmail.com](mailto:bombeirosanha@hotmail.com)

**GNR Posto Territorial de Montijo** – 217 657 570

✉ [ct.stb.dmtj.pmtj@gnr.pt](mailto:ct.stb.dmtj.pmtj@gnr.pt)

**GNR Posto Territorial de Canha** – 265 249 764

✉ [ct.stb.dplm.pcnh@gnr.pt](mailto:ct.stb.dplm.pcnh@gnr.pt)

**PSP Esquadra Montijo** – 212 327 940

✉ [contacto@psp.pt](mailto:contacto@psp.pt)

**Serviço Municipal de Protecção Civil** – 212 327 719

✉ [smpc@mun-montijo.pt](mailto:smpc@mun-montijo.pt)

## Ficha Técnica

### Título

Montijo Agenda de Eventos

### Edição

Câmara Municipal do Montijo

### Coordenação

Gabinete de Comunicação e Relações Públicas

### Projeto gráfico

GCRP - Atelier de Artes Gráficas

### Fotografia

GCRP

### Capa

Frente Ribeirinha - Montijo

### Tiragem

7 000 ex.

### Impressão

Tipografia Belgráfica, Lda.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Câmara Municipal Montijo

Rua Manuel Neves Nunes de Almeida

Telefone: 21 232 76 00

E-mail:

[geral@mun-montijo.pt](mailto:geral@mun-montijo.pt)

A informação a divulgar na Agenda de Eventos, publicação mensal, deverá ser enviada até ao dia 9 do mês anterior da respetiva edição, para [geral@mun-montijo.pt](mailto:geral@mun-montijo.pt).

Estas e outras informações que não cheguem a tempo de serem publicadas, podem ser divulgadas nas redes sociais da autarquia, caso venham acompanhadas de imagem.

A CMM reserva-se no direito de selecionar a informação a divulgar e não se responsabiliza por alterações na programação.



# CALOR

COMO SE PROTEGER



# HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



# CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



## EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator  $\geq 30$  a cada 2 horas



## HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



## AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo



## ATENÇÃO



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



808 24 24 24

EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

112

Mais informações | More information | Plus d'informations  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



[www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)



@municipiodomontijo



@ctjamontijo



@galeriamunicipalmontijo



@cmmontijo



**Montijo**  
Câmara Municipal