

Dias 7, 14, 21 e 28 | sáb | 10h30

YOGA

com **Carla Shivanni**,

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Sala Polivalente do Lugar da Terra

Lugar Da Terra

Dia 18 | 4ª feira | 10h

HORA DO CONTO

+ OFICINA CRIATIVA

O FEITIÇO

de **Ana Sousa Martins**

Ler as letras pequeninas dos feitiços

é extremamente e categoricamente importante!

Destinatários: Jardins-de-Infância da rede pública e privada,

Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

Participação sujeita a inscrição até dia 9

Lugar da Terra

Dia 21 | sáb | 15 às 17h

PONTOS QUE NOS UNEM

UMA TARDE DE CROCHET, CHÁ E DESAFIOS

Uma tarde para juntar pessoas, saberes e histórias à volta do crochet.

Será lançado um pequeno desafio para concretizar durante a tarde,

num ambiente descontraído de partilha e convívio.

Traga a sua agulha e linhas e nós tratamos do resto!

Destinatários: População em geral

Local: Espaço Zambujal

Dia 28 | sáb | 10h

CAMINHOS DO CASTELO

CAMINHADA

DA SERRA À BAIA

Percurso: Dificuldade Média (+/- 4Km)

Destinatários: População em geral

Participação sujeita a inscrição até dia 24

Ponto de encontro: Fonte de Carvalho

Dia 7 | sáb | 10 às 13h

A JUNTA NAS ALDEIAS

ALDEIA DA MAÇÃ

MALA DE MEMÓRIAS

Traga os seus filhos, netos,

pais e vizinhos para uma manhã de partilha.

Vamos reviver os jogos tradicionais.

Destinatários: População em geral

Local: Polidesportivo do Pinheiro - Maçã

Dia 21 | sáb | 10 às 13h

A JUNTA NAS ALDEIAS

QUINTOLA DE SANTANA

MALA DE MEMÓRIAS

Traga os seus filhos, netos,

pais e vizinhos para uma manhã de partilha.

Vamos reviver os jogos tradicionais.

Destinatários: População em geral

Local: Praceta Florbela Espanca - Parque Infantil

Dia 25 | 4ª feira | 10h30

4AS SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia

com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres,

através de atividades criativas, lúdicas e de lazer.

Destinatários: A partir dos 65 anos

Participação sujeita a inscrição até dia 24

Espaço Zambujal

A DECORRER DURANTE O MÊS

● ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

PROJETO QUE LEVA ÀS ESCOLAS, MEDIAÇÃO DA LEITURA E ANIMAÇÃO

Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27

● OS ANIMAIS E O MISTÉRIO DO ROLO PERDIDO

de **Alessandro Montagnana**

Destinatários: Jardins-de-Infância da rede pública e privada | 1º anos das Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

● EU VOU COMIGO

de **RAQUEL DIAZ REGUERA**

Destinatários: 2º, 3º e 4º anos das Escolas Básicas da Freguesia do Castelo



Plataformas digitais:
[Facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)
[Instagram/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)

*Atividades com número limite de participantes
Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27

Programação NOVEMBRO'26



A DECORRER

ESPAÇO ZAMBUJAL

3^{as} e 5^{as} feiras
9h30 | 10h30 | 11h30 | 12h30
CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR
AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO
Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Espaço Zambujal

3^{as} feiras
DANÇA PARA TODOS
LABORATÓRIO DE DANÇA
com *Bruno Cochat*
Grupo I – 17 às 18h (6 aos 12 anos)
Grupo II – 18h30 às 19h30 (+16 anos)
Participação sujeita a inscrição:
agora.lap@gmail.com
Local: Espaço Zambujal
(914043819/agora.lap@gmail.com)

4^{as} ou 5^{as} feiras
15 às 16h30
INFORMÁTICA SÉNIOR
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Espaço Zambujal

LUGAR DA TERRA

2^{as} feiras
16 às 18h
MÚSICA ENTRE NÓS
CORDAS E PERCUSSÃO
APRENDIZAGEM EM GRUPO
DE INSTRUMENTOS DE CORDA
E PERCUSSÃO
Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra

2^{as} feiras
18 às 19h30
MÚSICA
Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra
3^a a 6^a feira
10 às 12h
MEMÓRIAS DA NOSSA ESCOLA
Destinatários: Comunidade Educativa
Por marcação
Lugar da Terra

6^{as} feiras
18h30 às 20h
MÚSICA ENTRE NÓS
CORO INFANTIL
Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra

ALFARIM

2^{as} feiras
14h30 às 15h30
MÚSICA
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

6^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

AZÓIA

3^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Capela da Azóia (Espaço Azóia)

SANTANA

2^{as} ou 5^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana

3^{as} feiras
15 às 16h30
INFORMÁTICA SÉNIOR
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana

6^{as} feiras
10h30 às 12h
MÚSICA
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana



Plataformas digitais:
Facebook.com/espaco.zambujal
Instagram/espaco.zambujal/

*Atividades com número limite de participantes
Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27