

Programação novembro'25



Passatempo Pão Por Deus UMA TRADIÇÃO MUITO NOSSA!

Já tens um Saquinho para ires ao Pão Por Deus?

No dia 1 de novembro, Dia de Todos os Santos em Portugal, as crianças saem à rua e juntam-se em pequenos bandos para pedir o PÃO POR DEUS de porta em porta.

Para ganhares um saquinho, basta enviáres através de mensagem privada para a nossa página do Facebook, um pregão a pedir o Pão Por Deus, com as seguintes palavras:

Freguesia do Castelo | Pão Por Deus | Tradição.

O Pregão mais original ganha um saquinho muito original e recheado, para ir de porta em porta fazer cumprir a tradição.

Participação até dia 1 de novembro às 13h

Espaço Zambujal

Dia 11 | 3ª feira | 15h CONVÍVIO DE SÃO MARTINHO

O Dia de São Martinho, é uma das festividades mais enraizadas na cultura portuguesa. Além das tradições festivas e culinárias que marcam o Magusto, esta data tem uma história rica que atravessa gerações. Neste dia é, e será sempre tradição, provar castanhas assadas, beber o vinho novo e a jeropiga.

Para manter viva esta tradição a JF Castelo promove este convívio de São Martinho onde o convite é alargado a todos os interessados.

PROGRAMA:

15h – Magusto

Animação Musical com o Grupo de Cordas

e Percussão do Projeto Música Entre Nós da JF Castelo.

Destinatários: Público em geral

Entrada Livre

Forno Comunitário do Lugar da Terra

Dia 15 | sábado | 10h FORMAÇÃO EM COMPOSTAGEM DOMÉSTICA

A formação tem como objetivo sensibilizar para o tema da compostagem onde terão a oportunidade de saber o que é, como se faz e para que serve.

Destinatários: População em geral

Inscrições até dia 14 de novembro

Org.: Waste To Me _ waste.to.me

Apoio: Junta Freguesia do Castelo

Espaço Zambujal

Dia 8 | sábado | 9.30h às 16.30h RETIRO | ENTRE O SOPRO E O SOM RESPIRAÇÃO, MOVIMENTO, SOUNDHEALING, SAÚDE E BEM-ESTAR INTEGRAL

com **Fátima Parada** _ @fatimaparada.sonsdeluz

e **Antónia Ramalho** _ @antonia.ramalho.yoga

Almoço partilhado

Recomendado o uso de roupas confortáveis,

levar garrafa de água, caderno e caneta.

Destinatários: População em geral

Valor: 30€

Inscrições até dia 7 de novembro

Inscrições e informações: 936504705 ou 968140663

Lugar da Terra

Dia 14 | 6ª feira | 10h CAMINHADA DE SENSIBILIZAÇÃO DIA MUNDIAL DA DIABETES

Destinatários: População em geral

Ponto de Encontro: Parque de Merendas João David (Corredoura)

Percurso: Fácil (+/- 4,5km)

Atividade gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 12

Dia 22 | sábado | 14.30h WORKSHOP DE AROMATERAPIA AROMATERAPIA: CIÊNCIA, CUIDADO E ESTILO DE VIDA Aprenda a usar óleos essenciais com segurança e eficácia.

com **Sofia Zegre** _ mothers.melody.aromaterapia

Destinatários: População em geral

Valor: 5€ (com oferta aromática)

Inscrição até dia 20 de novembro

Espaço Zambujal

Dias 22 e 29 | sábados | 9.30h YOGA

com **Carla Shivanni**, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Inscrições até dias 21 e 28 de novembro respetivamente

Lugar Da Terra

HISTÓRIAS EM BARRO

GOSTO DE TI (QUASE SEMPRE)

de Anna Llenas

PROJETO QUE LEVA ÀS ESCOLAS, ATIVIDADES DE LEITURA E EXPRESSÃO ARTÍSTICA

“Porque será que determinadas características de uma pessoa por vezes nos agradam, mas outras vezes nos incomodam?

O Rui e a Rita são muito diferentes um do outro.

Aceitar as diferenças nem sempre é fácil... Mas quem disse que seria?

Este livro destina-se não só a crianças, mas também a adultos,

e convida-nos a compreender o que nos diferencia, mostrando o efeito mágico dos opostos.”

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



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

A DECORRER DURANTE O ANO LETIVO

Programação novembro'25



A DECORRER DURANTE O ANO LETIVO

3^{as} e 5^{as} feiras

9.30h, 10.30h, 11.30h ou 12.30h

**CORPO EM MOVIMENTO
SÉNIOR**

AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO

Destinatários: + 55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

2^{as} feiras

16h às 18h

MÚSICA ENTRE NÓS

**APRENDIZAGEM EM GRUPO
DE INSTRUMENTOS DE CORDA
E PERCUSSÃO**

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

3^{as} ou 5^{as} feiras

15h às 17h

COSTURA CRIATIVA

AULAS DE COSTURA

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

6^{as} feiras

15h às 17h

ESPAÇO ALFARIM

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

6^{as} feiras

17h às 18h

ESPAÇO AZOIA

CANTO

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Azoia

2^{as} ou 5^{as} feiras

15h às 17h

ESPAÇO SANTANA

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

CAIES – Santana

4^{as} feiras

15.30h às 17h

INFORMÁTICA SÉNIOR

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

2^{as} feiras

18h às 19h | Iniciação

MÚSICA ENTRE NÓS

**APRENDIZAGEM EM GRUPO
DE INSTRUMENTOS DE CORDA
E PERCUSSÃO**

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

2^{as} feiras

14.30h às 15.30h

ESPAÇO ALFARIM

MÚSICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

2^{as} feiras

15h às 17h

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Azoia

3^{as} feiras

10h às 12h

ESPAÇO SANTANA

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

CAIES – Santana

6^{as} feiras

10.30h às 11.30h

ESPAÇO SANTANA

MÚSICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

CAIES – Santana

sábados

GRUPO DE TEATRO JFC

grupo I – 9h às 10.30h

grupo II – 10.30h às 12.30h

Destinatários:

dos 8 aos 13 (grupo I) e + de 14 anos (grupo II)

Valor mensal: 15€

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

3^{as} feiras

18.30h às 19.30h

MÚSICA ENTRE NÓS

CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

2^{as} feiras

15.30h às 17.30h

ESPAÇO ALFARIM

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

6^{as} feiras

15h às 17h

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Azoia

3^{as} feiras

15.30h às 17h

ESPAÇO SANTANA

INFORMÁTICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

CAIES – Santana

WORKSHOP'S | 2^{as} feiras

Das 15h às 17h

ARTES DECORATIVAS

- VELAS ARTESANAIS | DIA 3
- CERÂMICA FRIA | DIA 10
- SABONETES ARTESANAIS | DIA 17
- COROAS DE NATAL | DIA 24

Valor: 35€ (inclui todos os materiais necessários para o workshop)

Certificado de Participação

Inscrições/Informações: 936060251 / 960217016

Espaço Zambujal



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