

Programação maio'25



4^{as} ou 5^{as} feiras | 19h PROJETO CÍRCULO DE MULHERES CONVERSA E PARTILHA PARA MULHERES DE TODAS AS IDADES

com **Amanda Moutinho**, Psicóloga

Grupo I e II

• dias 7 e 8 | Estratégias para Gerir a Ansiedade e o Stress

Grupo I e II

• dias 14 e 15 | Mudança de Comportamento

Grupo I e II

• dias 21 e 22 | Comunicação não Violenta e Relacionamentos Saudáveis

Grupo I e II

• dias 28 e 29 | Encerramento e Celebração

Destinatários: Mulheres

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição
Lugar da Terra

Sábados | 10.30h

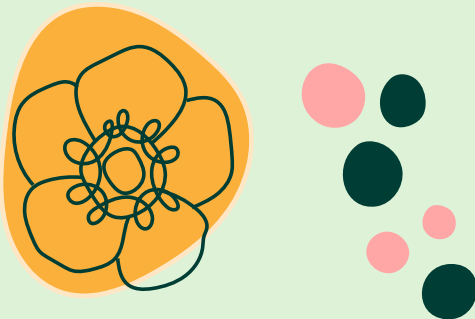
YOGA

com **Carla Shivanni**

Valor: 5€

Destinatários: + de 16 anos

Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra



Sábados

9h às 10.30h | 10.30h às 12.30h

GRUPO DE TEATRO

JUNTA FREGUESIA DO CASTELO

Destinatários:

grupo I - dos 8 aos 13

grupo II - a partir dos 14 anos

Valor mensal: 15 €

Participação sujeita a inscrição
Espaço Zambujal

Dia 3 | sábado | 15h

WORKSHOP

AROMATERAPIA

SESSÃO DE AUTOCUIDADO

E BEM-ESTAR COM AROMATERAPIA

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

Atividade inserida nas comemorações

do Dia da Mãe (4 maio)

Destinatários: Mulheres

Valor: 7,50€ (oferta de uma sinergia)

Inscrição até dia 2 de maio

Espaço Zambujal

Dia 3 | sábado | 14.30h

PROJETO MUSICAL

MÚSICA ENTRE NÓS

CONCERTO DE COMEMORAÇÃO

DO IIIº ANIVERSÁRIO

Atuação do Coro Infantil e do Grupo de Cordas, acompanhados pela professora de música **Beta Pereira**.

Grupos convidados:

• Grupo de Cantares Populares

do Castelo de Sesimbra

• Grupo de Cantares da L.I.A.L.A.

Destinatários: População em geral

Entrada Livre

Raio de Luz - Sampaio

Dia 10 | sábado | 14h

ATELIER EM FAMÍLIA

DIA DA MÃE

BOUQUET DE FLORES

Atividade inserida nas comemorações

do Dia da Mãe (4 maio)

Destinatários: Famílias (crianças a partir dos 4 anos)

Inscrição até dia 8 de maio

Espaço Zambujal

Dias 16, 17 e 18

ANIMAÇÃO

STAND INFANTIL

QUINTA DA MOAGEM



Dia 17 | sábado | 10h

CAMINHOS DO CASTELO

PELO AQUEDUTO DO CABO ESPICHEL

Em comemoração do Dia Europeu dos

Parques Nacionais (24 de maio)

Atividade em parceria com a Câmara Municipal

de Sesimbra (Museu de Sesimbra)

Ponto de Encontro: Rua da Mina (Azoia - junto à fonte)

Inscrição até dia 15 de maio

Percurso: Fácil

Destinatários: População em geral

Parceria: CM Sesimbra

Dia 17 | sábado | 14.30h

OFICINA CRIATIVA

HELLO BIA!

EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM BARRO

com **Nádia, Beatriz, Rafaela e Mel Casanova**

@HelloBia.festaseventos

Destinatários: crianças entre os 6 e os 11 anos

Valor: 10€ (inclui todos os materiais necessários

para a atividade e um mini lanche)

Inscrição até dia 15 de maio

Espaço Zambujal

Dia 23 | 6ªfeira | 18.30h

WORKSHOP | INSTAGRAM

E REDES SOCIAIS

com **Margarida Cuche**

Destinatários: empresas, empreendedores

e comunidade em geral

Inscrição até dia 21 de maio

Espaço Zambujal

Dia 29 | 5ª feira | 10.30h

CAMINHADA DA ESPIGA

COMEMORAÇÃO DO DIA DA ESPIGA

QUINTA-FEIRA DA ASCENSÃO

Destinatários: População em geral

Inscrição até dia 27 de maio

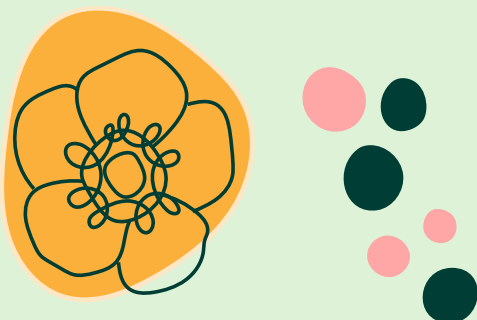
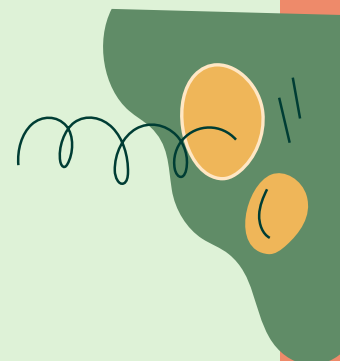
Ponto de Encontro: Espaço Zambujal

Dia 31

ANIMAÇÃO

STAND INFANTIL

FESTIVAL DA CRIANÇA '25



Plataformas digitais:

FB - Espaço Zambujal

INST - @espaco.zambujal

YOUTUBE - Espaço Zambujal

Canal WATHS - JF CASTELO _ Sesimbra

Site - WWW.JF-CASTELO.PT

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

Programação maio'25



A decorrer durante o mês

3^{as} ou 5^{as} feiras
14.30 às 17.30h

COSTURA CRIATIVA

com *Gisela Marques*

Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra

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

4^{as} feiras
14.30h

ESPAÇO AZOIA OFICINAS COSTURA CRIATIVA

Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Espaço Azoia

2^{as} feiras
17 às 19h

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

ESPAÇO ALFARIM OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Grupo Desportivo de Alfarim

6^{as} feiras
14.30h

ESPAÇO ALFARIM OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Grupo Desportivo de Alfarim

3^a feiras
18.30 às 19.30h

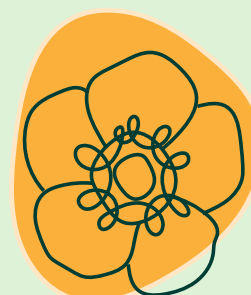
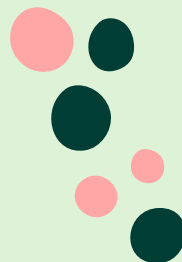
MÚSICA ENTRE NÓS CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra

2^{as} feiras
14.30h

ESPAÇO AZOIA OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Espaço Azoia



Plataformas digitais:
FB - Espaço Zambujal
INST - @espaco.zambujal
YOUTUBE - Espaço Zambujal
Canal WATHS - JF CASTELO _ Sesimbra
Site - WWW.JF-CASTELO.PT

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