

Programação janeiro'26



A DECORRER NO MÊS DE JANEIRO

Dias 3, 10, 17, 24 e 31 | sábado | 10.30h YOGA

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

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Participação sujeita a inscrição até dia 2, 9, 16, 23 e 30 de janeiro respetivamente
Lugar Da Terra

Dia 17 | sábado | 15h CONCERTO DE ANO NOVO GRUPO DE CORDAS E PERCUSSÃO

Projeto Música entre Nós da JF Castelo

e Grupo de Cantares Populares da LIALA,

sob a orientação da professora **Elisabete Lemos**

Destinatários: Público em geral

Entrada Livre

Espaço Zambujal

Dia 31 | sábado | 10h WORKSHOP DE TÉCNICA DE IMPROVISO

Este workshop usa exercícios de improvisação para estimular criatividade, confiança e comunicação. Através de jogos simples e acessíveis, os participantes exploram novas formas de expressão, aprendem a lidar com o inesperado e fortalecem competências essenciais para o dia a dia.

Não é necessária qualquer experiência prévia, apenas vontade de experimentar e descobrir.

Destinatários: Público em Geral

Atividade gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 30 de janeiro

Espaço Zambujal

Dia 10 | sábado | 10.30h WORKSHOP MÃOS NA MASSA BOLO REI/RAINHA EM FORNO A LENHA

Em comemoração do Dia de Reis (6 de janeiro)

Vem em família, aprender a fazer um delicioso Bolo Rei/Rainha no nosso Forno Comunitário!

Destinatários: Famílias (1 adulto + 1 criança)

Participação sujeita a inscrição até dia 8 de janeiro

Lugar da Terra

Dia 21 | 4ªfeira | 10.30h PROJETO 4^{as} 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 gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 20 de janeiro

Espaço Zambujal

Dia 24 | sábado | 10.30h 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

Atividade gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 23 de janeiro

Org.: Waste To Me_waste.to.me

Apoio: Junta Freguesia do Castelo

Espaço Zambujal

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

A DECORRER DURANTE O ANO LETIVO



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

Programação janeiro'26



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

sábados
GRUPO DE TEATRO JFC
grupo I - 9h às 10.30h - 15€ mês
grupo II - 10.30h às 12.30h - 15€ mês
Destinatários:
dos 8 aos 13 (grupo I) e + de 14 anos (grupo II)
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

3^{as} feiras
DANÇA PARA TODOS
grupo I - 17h às 18h - 35€ mês ou 12€ por aula
grupo II - 18.30h às 20h - 45€ mês ou 15€ por aula
Destinatários:
dos 6 aos 12 (grupo I) e + de 16 anos (grupo II)
Participação sujeita a inscrição: agora.lap@gmail.com
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

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

3^{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



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