

Programação janeiro'26



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 | 4ºfeira | 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?

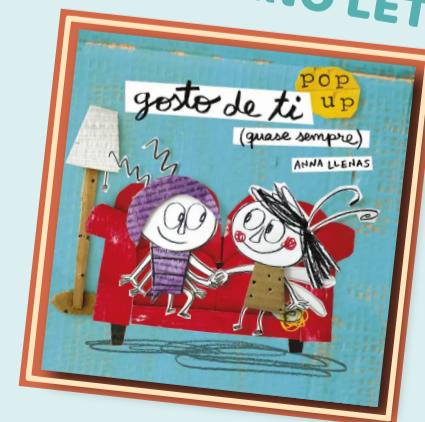
O Rui e a Rita são muito diferentes um do outro.

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](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

A DECORRER DURANTE O ANO LETIVO

Programação janeiro'26



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 Alfarim

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

4^{as} feiras

15.30h às 17h

INFORMÁTICA SÉNIOR

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

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

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

15h às 17h

COSTURA CRIATIVA

AULAS DE COSTURA

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 Alfarim

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](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