

Programação junho'25



De 31 de maio | sábado
e 1 de junho | domingo
FESTIVAL DA CRIANÇA
PARQUE AUGUSTO PÓLVORA

Dias 5, 12, 18* e 29 | 5^{as} feiras
*4^a feira | 19h

**PROJETO CÍRCULO
DE MULHERES**
CONVERSA E PARTILHA PARA
MULHERES DE TODAS AS IDADES

com **Amanda Moutinho**, Psicóloga

- Dia 5 | Acolhimento e construção de espaço seguro
- Dia 12 | Quem sou eu? O autoconhecimento
- Dia 18 | Inteligência emocional: Quais são as minhas emoções?
- Dia 26 | Compreender a depressão e a ansiedade

Destinatários: Mulheres
Participação gratuita, mas sujeita a inscrição
Lugar da Terra

Dias 7, 14, 21 e 28
sábado | 10h30
YOGA

com **Carla Shivanni**

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5 €

Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra

Sábados 7, 14, 21 e 28
9h às 10.30h | 10.30h às 12.30h

GRUPO DE TEATRO
JUNTA DE 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

De 13 a 30 de junho
PASSATEMPO
SANTOS POPULARES

UMA TRADIÇÃO MUITO NOSSA!

Participa com uma Quadra e usa as palavras:
Castelo | Sardinha | Santos!

Ganhe um Íman em forma de Sardinha!

Basta participar através de mensagem
privada para a página do Espaço Zambujal
até 30 de junho.

Dia 18 | 4^a feira | 10.30h
PROJETO 4^{as} SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA | SANTOS POPULARES

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: + de 65 anos
Inscrição até dia 17 junho
Espaço Zambujal

Dia 14 | sábado | 14.30h
OFICINA DE ROBÓTICA!

ENGENHARIA PARA CRIANÇAS | MINION ROBOT,
CONSTRUÇÃO DE UM PEQUENO ROBOT
VIBRATÓRIO INSPIRADO NA PERSONAGEM MINION

Destinatários: crianças entre os 7 e os 11 anos
Inscrição até dia 11 de junho
com Eva Martins
Espaço Zambujal

Dia 28 | sábado | 9h
CAMINHOS DO CASTELO
CAMINHADA CHÁ DOS NAVEGANTES
AZOIA

Destinatários: Adultos
Grau de dificuldade: Difícil (+/- 7Km)
Inscrições até dia 26 junho
Ponto de encontro: Junto ao Aqueduto (Cabo Espichel)

Dia 28 | sábado | 15h
WORKSHOP

AROMATERAPIA
AROMATERAPIA PRÁTICA
SOLUÇÕES NATURAIS PARA O DIA-A-DIA
DE UMA FAMÍLIA!
APRENDA A USAR ÓLEOS ESSENCIAIS
COM SEGURANÇA E EFICÁCIA

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

Destinatários: População em geral
Valor: 12,50€ (oferta de uma sinergia)
Inscrição até dia 26 de junho
Espaço Zambujal



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 junho'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
Biblioteca Grupo Desportivo de Alfarim

6^{as} feiras
14.30h

ESPAÇO ALFARIM OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Biblioteca 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