



# Programação Junho '24

2<sup>as</sup> e 4<sup>as</sup> feiras  
17 às 18.30h

## MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO  
DE INSTRUMENTOS DE CORDA  
E PERCUSSÃO

Destinatários: Adultos  
Participação sujeita a inscrição  
Lugar da Terra

3<sup>a</sup> 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

3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> feiras  
10h, 11h ou 12h

## CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR

AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO

Destinatários: + de 55 anos  
Participação sujeita a inscrição  
Espaço Zambujal

3<sup>as</sup> ou 6<sup>as</sup> feiras  
10 às 12h

## MEMÓRIAS DA NOSSA ESCOLA

VISITA À SALA DE MEMÓRIAS,  
COM ENCENAÇÃO DE UMA AULA  
DOS TEMPOS ANTIGOS

Destinatários: Comunidade educativa  
Por marcação  
Lugar da Terra

4<sup>as</sup> ou 5<sup>as</sup> feiras  
15 às 16.30h

## SESSÕES DE INFORMÁTICA SÉNIOR

REDES SOCIAIS, GESTÃO DE E-MAIL,  
FOTOGRAFIAS, WORD  
MATERIAL NECESSÁRIO:  
COMPUTADOR/TABLET PRÓPRIO

Destinatários: + de 50 anos  
Gratuito, mas sujeito a inscrição  
Espaço Zambujal

3<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> feiras  
Parte da tarde

## ESPAÇO AZOIA

ATIVIDADES DIVERSAS PARA SÉNIORES

- INFORMÁTICA
- OFICINAS ARTÍSTICAS



Plataformas digitais:  
Facebook.com/espaco.zambujal  
Instagram/espaco.zambujal  
Canal de YouTube: Espaço Zambujal  
JF CASTELO \_ Sesimbra  
www.jf-castelo.pt

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



# Programação Junho '24

Passatempo  
de 13 a 30 junho

## SANTOS POPULARES

UMA TRADIÇÃO MUITO NOSSA!

Participa com uma quadra e as palavras:  
Freguesia | Sardinha | Manjerico!  
Ganha um porta-chaves em forma  
de sardinha pela tua participação.

Para ganhares, basta participares através  
de mensagem privada para a página do  
Espaço Zambujal, até dia 30 de junho

Dias 1 e 2  
sábado e domingo

## FESTIVAL DA CRIANÇA

Parque Augusto Pólvora

Dia 5 | 4ª feira  
10.30h

## OFICINA ARTÍSTICA DIA DO AMBIENTE

VAMOS CRIAR O MUNDO DOS 3 R's  
Destinatários: Comunidade educativa  
Por marcação  
Espaço Zambujal

Dia 8 | sábado  
das 10 às 12.30  
e das 14 às 17.30h

## III FESTIVAL DOS PAPAGAIOS

Atelier de construção de Papagaios,  
Voo com papagaios estáticos, e anéis rotativos  
gigantes, modelagem de balões, lançamento  
de rebuçados e outras surpresas.

Organização: Associação Cabeças no Ar Te  
e JF Castelo

Participação: Farmácia SOFARIDA

Destinatários: Famílias  
Lagoa de Albufeira

Dia 15 | sábado  
15 às 17h

## CÍRCULO DE SOM PARA GRAVIDAS

com Fátima Parada

Momento de conexão entre a mãe e o seu bebé,  
através do som das Taças Tibetanas.

Destinatários: Mulheres grávidas

Valor: 10€

Espaço Zambujal

Dia 22 | sábado  
10.30h

## YOGA

com Carla Shivanni

certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Inscrição até dia 21 de junho

Espaço Zambujal

Dia 22 | sábado  
14.30h

## ATELIER EM FAMÍLIA

CHAPÉU SARDINHA - 2 EM 1!

Cria o teu chapéu em forma de  
Sardinha para os Santos Populares!

Destinatários: Famílias

Inscrição até dia 20 de junho

Espaço Zambujal

Dia 29 | sábado  
10h

## CAMINHOS DO CASTELO

ESPAÇO INTERPRETATIVO  
DA LAGOA PEQUENA

Destinatários: População em geral

Dificuldade: fácil

Inscrição até dia 27 de junho

Ponto de Encontro: Entrada do Espaço  
Interpretativo da Lagoa Pequena



Plataformas digitais:  
Facebook.com/espaco.zambujal  
Instagram/espaco.zambujal  
Canal de YouTube: Espaço Zambujal  
JF CASTELO \_ Sesimbra  
www.jf-castelo.pt

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