





AGENDA DE ATIVIDADES

Dia 1 sábado 10.30h

WORKSHOP DE CULINÁRIA

VEM CONFECIONAR O TEU FOLAR DA PÁSCOA

com Gisela Marques Destinatários: crianças dos 6 aos 16 anos Inscrição até dia 30 março Forno Comunitário do Lugar da Terra Lugar da Terra

Dia 1 sábado 10,30h

YOGA

com Carla Shivani, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos Inscrição até dia 30 de março Valor: 5€ Espaço Zambujal

Dia 1 sábado 14.30h

WORKSHOP DESENVOLVIMENTO PESSOAL

HAUORA PILAR SOCIAL COMO ESTÁ A TUA QUALIDADE DE VIDA?

- Plenitude e felicidade
- Hobbies e diversão
- Espiritualidade

com Alexandra Lima e Kenny Sanchez (Coaches) Destinatários: público em geral Gratuito, mas sujeito a inscrição: 93 307 15 46 Espaço Zambujal

Dia 4 3ª feira **VAMOS AO TEATRO COM** A JUNTA DE FREGUESIA! O CORCUNDA DE NOTRE DAME

NO PARQUE MAYER

Destinatários: dos 6 aos 10 anos Inscrições até dia 1 de março Hora / local de encontro: 12.15h - Espaço Zambujal



Dia 5 | 4ª feira 14.30h **CINEMA NO ESPAÇO**

PETER RABBIT

de Will Gluck

Destinatários: público infantil (+7 anos) Inscrição até dia 4 abril Espaço Zambujal

Dia 6 | 5ª feira 10.30h

CAMINHADA

PRAIA DA LAGOA DE ALBUFEIRA

- Dia Mundial Atividade Física
- Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz Dia Mundial da Saúde

Destinatários: população em geral Local de encontro: Espaço Zambujal Inscrição até dia 4 de abril

Os participantes deverão trazer t'shirt ou camisola branca

Dia 12 | 4ª feira 14.30h

CINEMA NO ESPAÇO

PETER RABBIT 2

de Will Gluck

Destinatários: público Infantil (+7 anos) Inscrição até dia 11 de abril Espaço Zambujal

Dias 14 e 28 | 6ª feira 14.30h

ENCONTRO DE MÃES

CÍRCULOS DE APOIO E PARTILHA NO PERÍODO PÓS-PARTO

com Bárbara Valente, (Doula e Coach com formação base em psicologia e especialização em gravidez e parentalidade) Destinatarios: maes em periodo pos-parto Valor: 5€

Inscrição até dias 13 e 27 de abril Espaço Zambujal

Dia 15 sábado 10.30h

YOGA

com Carla Shivani, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos Inscrição até dia 14 de abril



Dia 15 sábado 14 às 18h

FORMAÇÃO SUPORTE BÁSICO DE VIDA **PEDIÁTRICO**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Suporte Básico de Vida
- Posição Lateral de Segurança Desobstrução da Via Aérea
- Bancas Práticas

10.30h

INFANTIL

EXERCITAR

com AFSS- Formação, Saúde e Segurança

Destinatários: público em geral Valor por inscrição: 30€ Inscrição até dia 10 de abril Espaço Zambujal

Dia 28 6ª feira

ABRINCAR VOU

CIRCUITOS DE MOTRICIDADE

Destinatários: público infantil (+4 anos)

Dia 21 6ª feira 10,30h **CONTO NO ESPAÇO**

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA TERRA (22 DE ABRIL)

O Dia em que a Mata Ardeu de José Fanha

Destinatários: público infantil (+7 anos) Inscrição até dia 20 de abril Espaço Zambujal

Dia 22 sábado 10,30

DIA MUNDIAL DA TERRA

VEM FAZER UMA MINI CAMINHADA E OUVIR O CONTO "CHEGOU O OUTONO"

de Ana Madalena Drumond Borges Fernandes Destinatários: público em geral Inscrição até dia 20 de abril Ponto de encontro: Pastelaria Rabeça (Zambujal)

Dia 22 sábado 10.30 às 18h **WORKSHOP SCRAPBOOKING**

CAIXA COM MINIÁLBUM EM SCRAPBOOK

com Ana Rosa Moleta Destinatários: +16 anos Valor: 30€ Inscrição até dia 19 de abril Espaço Zambujal

Plataformas digitais: Facebook.com/espaco.zambujal Instagram/espaco.zambujal/ Canal de Youtube: Espaço Zambujal

Inscrição até dia 27 de abril Espaço Zambujal

Dia 29 sábado 10 às 11h

SESSÃO MEDITATIVA SOM PARA CRIANÇAS

MOMENTO DE RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS E RESPETIVAS FAMÍLIAS

com Sílvia e Jéssica Pires, professoras de meditação para crianças

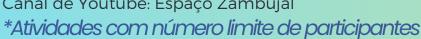
Destinatários: famílias Valor por Inscrição: 10€ por família Inscrições: 913 852 421 ou mandaladavida@gmail.com Espaço Zambujal

Dia 29 sábado 9 às 12.30h **CAMINHOS DO CASTELO CAMINHADA**

PELOS CAMINHOS DO PARRAL

Destinatários: adultos Local de encontro: Parque de estacionamento do Aldi Dificuldade: Baixa - 5km Inscrição até dia 27 de abril





Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27 | 21 268 27 53 www.jf-castelo.pt



Granficad

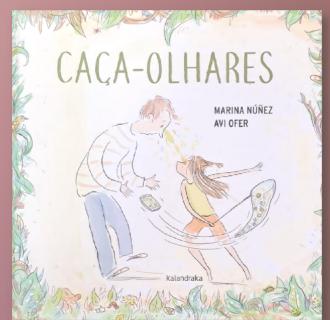
ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

'CAÇA - OLHARES', de MARINA NÚNEZ e AVI OFER

«Se os adultos não observam nem contemplam as coisas mais maravilhosas que há no mundo, como poderei eu fazer com que olhem para mim?»

A reflexão que esta história nos traz, passa por compreendermos a importância do TEMPO em família e da troca de afetos! Projeto que leva às escolas, atividades de leitura e animação

Destinatários: Jardim-de-infância da rede pública e privada | Escolas básicas da freguesia do Castelo



A DECORRER...

Dia 26 | 4^a feira 10.30h

4°S SÉNIOR

PROJETO DEDICADO AOS MAIS IDOSOS DA FREGUESIA ATRAVÉS DA OCUPAÇÃO SAUDÁVEL ATIVIDADES RECREATIVAS, LÚDICAS E DE LAZER.

Destinatários: a partir dos 65 anos Espaço Zambujal

4ªs feiras 14 às 16h

OFICINA DE TEATRO

PROJETO SEMPRE A MEXER

SE GOSTA DAS ARTES DE PALCO **VENHA FAZER TEATRO CONNOSCO!**

Destinatários: a partir dos 55 anos Inscrições: 21 268 22 90 (serviço de Ação Social da Câmara Municipal de Sesimbra) Espaço Zambujal

Sábados 11.30h **MÚSICA ENTRE NÓS**

CORO INFANTIL

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



Plataformas digitais: Facebook.com/espaco.zambujal Instagram/espaco.zambujal/ Canal de Youtube: Espaço Zambujal

*Atividades com número limite de participantes

3°s e 5°s feiras 10.30 e 11.30h

CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR

AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO

Destinatários: a partir dos 55 anos Participação sujeita a inscrição Espaço Zambujal

3^as ou 5^as feiras 14.30 às 17.30h **COSTURA CRIATIVA**

AULAS DE COSTURA

com Gisela Marques **Destinatários: adultos** Participação sujeita a inscrição Lugar da Terra

3°s a 6°s feiras 10 às 12h

MEMÓRIAS DA NOSSA ESCOLA

SALA DE AULA, COM MEMÓRIAS E VIVENCIAS DO TEMPO DO ESTADO NOVO.

Destinatários: comunidade Educativa Por marcação Lugar da Terra

3^as feiras 14.30h

MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO DE INSTRUMENTOS DE CORDA E **PERCUSSÃO**

Destinatários: adultos Participação sujeita a inscrição Lugar da Terra

3° e 5° feiras | 10h30 CONT@-MEHISTÓRI@S

ABRIL É O MÊS DO LIVRO!

O ESPAÇO ZAMBUJAL COMEMORA ESTE MÊS, PUBLICANDO ONLINE VÁRIOS CONTOS INFANTIS:

- Dia 4 | Grisela, de Anke de Vries
- Dia 6 | Não quero usar Óculos, de Carla Maia de Almeida
- Dia 11 | O que Quero Ser..., Coleção de José Jorge Letria
- Dia 13 | Orelhas de Borboleta, de Luísa Aguilar
- Dia 18 | Os mil Brancos dos Esquimós, de Isabel Minhós Martins
- Dia 20 | Todos fazemos Cocó, de Taro Gomi
- Dia 25 | A Flor de Abril (excerto), de Pedro Olavo Simões
- Dia 27 | A Quinta do Zacarias, de Miguel Corte Real

