



Programação ABRIL ABRIL '23

AGENDA DE ATIVIDADES

**Dia 1 | sábado
10.30h**

WORKSHOP DE CULINÁRIA

**DEM CONFECCIONAR 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

Valor: 10€

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)

Destinatários: mães em período pós-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

Valor: 5€

Espaço Zambujal

**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

com AFSS- Formação, Saúde e Segurança

Destinatários: público em geral

Valor por inscrição: 30€

Inscrição até dia 10 de abril

Espaço Zambujal

**Dia 21 | 6ª feira
10.30h**

CONTO NO ESPAÇO

**CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA
TERRA (22 DE ABRIL)**

O Dia em que a Mata Arde

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

**DEM 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

**Dia 28 | 6ª feira
10.30h**

A BRINCAR VOU EXERCITAR

**CIRCUITOS DE MOTRICIDADE
INFANTIL**

Destinatários: público infantil (+4 anos)

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 RESPECTIVAS 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



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

*Atividades com número limite de participantes

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

www.jf-castelo.pt



Programação ABRIL ABRIL '23

ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

'CAÇA - OLHARES', de MARINA NÚÑEZ 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 | 4ª feira
10.30h**

4ªS SÉNIOR

PROJETO DEDICADO AOS MAIS IDOSOS DA FREGUESIA ATRAVÉS DA OCUPAÇÃO SAUDÁVEL DOS TEMPOS LIVRES. 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

**3ªs e 5ªs 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

**3ªs ou 5ªs feiras
14.30 às 17.30h**

COSTURA CRIATIVA

AULAS DE COSTURA

com Gisela Marques

Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra

**3ªs a 6ªs feiras
10 às 12h**

MEMÓRIAS DA NOSSA ESCOLA

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

Destinatários: comunidade Educativa
Por marcação
Lugar da Terra

**3ªs feiras
14.30h**

MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO DE INSTRUMENTOS DE CORDA E PERCUSSÃO

Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Lugar da Terra

3ªs e 5ªs feiras | 10h30 CONT@-ME HISTÓRI@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



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

*Atividades com número limite de participantes

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