



Programação JUNHO 23

AGENDA DE ATIVIDADES

**Dia 16 | 6ª feira
10.30h**

A BRINCAR VOU EXERCITAR!

CIRCUITOS MOTRICIDADE INFANTIL

Destinatários: público infantil (+4 anos)
Inscrição até dia 15 de junho
Espaço Zambujal

**Dia 17 | sábado
10.30h**

YOGA

com Carla Shivanni, certificada por Yoga Alliance Professionals

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

**Dia 17 | sábado
14 às 18h**

FORMAÇÃO – SUPORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICO

por AFSS; Formação, Saúde e Segurança

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

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

Destinatários: público em geral

Valor da inscrição: 30€

Inscrição até dia 10 de junho | 962 417 327

Espaço Zambujal

**Dia 23 | 6ª feira
10.30h**

CONTO NO ESPAÇO

A VACA QUE PÔS UM OVO

de Andy Cutbill

As emoções estão ao rubro lá na quinta enquanto não se des-cocorocó-bre...

Destinatários: público infantil (+4 anos)
Inscrições até dia 21 de junho
Espaço Zambujal

**Dia 23 | 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 dia 22 de junho

Espaço Zambujal

**Dia 24 | sábado
10.30h**

YOGA

com Carla Shivanni, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos
Inscrição até dia 23 de junho
Valor: 5€
Espaço Zambujal

**Dia 24 | sábado
14.30h**

OFICINA ARTÍSTICA

SARDINHAS EM PATCHWORK

TRAZ RETALHOS DE TECIDO PARA FAZER UMA SARDINHA EM PATCHWORK!

Destinatários: público em geral

Inscrição até dia 22 de junho

Espaço Zambujal

**Dia 30 | 6ª feira
10.30h**

OFICINA ARTÍSTICA

CHINELOS DE VERÃO

Destinatários: público infantil (+4 anos)
Inscrição até dia 27 de junho
Espaço Zambujal

SANTOS POPULARES

**PARTICIPA COM UMA QUADRA POPULAR E USA AS PALAVRAS:
CASTELO | SARDINHA | SANTOS**

(ATRAVÉS DE MENSAGEM PRIVADA PARA A PÁGINA DO ESPAÇO ZAMBUJAL ENTRE OS DIAS 13 E 30 JUNHO)

A QUADRA MAIS ORIGINAL, GANHA UMA ALMOFADA EM FORMA DE SARDINHA!

MAS... HÁ PRÉMIO DE PARTICIPAÇÃO PARA TODOS!

O VENCEDOR DO PASSATEMPO SERÁ REVELADO NO DIA 1 DE JULHO,

NA PÁGINA DE FACEBOOK DA JF CASTELO E DO ESPAÇO ZAMBUJAL!



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 JUNHO 23

A DECORRER...

**Dias 14 e 28 | 4ª feira
10.30h**

4ªS SÉNIOR SANTOS POPULARES

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

**5ªs feiras
18h**

MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO DE INSTRUMENTOS DE CORDA E PERCUSSÃO

Destinatários: adultos
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

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