



Programação

OUTUBRO '23

Dia 6 | 6ª feira
10.30h

OFICINA DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

FRUTAS EM 3D

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

Dias 7 e 21 | sábado
10.30h

YOGA

com Carla Shivani, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos
Inscrição até dias 6 e 20 de outubro
Valor: 5€
Espaço Zambujal

Dia 13 | 6ª feira
10.30h

HORA DO CONTO + OFICINA CRIATIVA

O MENINO QUE NÃO GOSTAVA DE SOPA

de Cidália Fernandes

Destinatários: comunidade educativa (+ 4 anos)
Inscrição até dia 11 de outubro
Espaço Zambujal

Dia 14 | sábado
10.30h

WORKSHOP MÃOS NA MASSA!...

FARINHA TORRADA COM MAÇÃ CAMOESA

APRENDE A CONFECIONAR UM DOS PRODUTOS ALIMENTARES TRADICIONAIS DO CONCELHO DE SESIMBRA!

com Gisela Marques e Lúcia Marques
Destinatários: público infantil (+6 anos)
Inscrição até dia 11 de outubro
Lugar da Terra

Dia 18 | 4ª feira
10.30h

4ªS SÉNIOR

OFICINA DE CULINÁRIA ESPETADA DE FRUTAS

PROJETO DEDICADO AOS MAIS IDOSOS DA FREGUESIA, COM VISTA À OCUPAÇÃO SAUDÁVEL DOS SEUS TEMPOS LIVRES ATRAVÉS DE ATIVIDADES RECREATIVAS, LÚDICAS E DE LAZER.

Destinatários: a partir dos 65 anos
Inscrição até dia 17 de outubro
Espaço Zambujal

Dia 20 | 6ª feira
10.30h

HORA DO CONTO + OFICINA CRIATIVA

O BOLO DE MAÇÃ

de Dawn Casey

Destinatários: público infantil (+6 anos)
Inscrição até dia 18 de outubro
Espaço Zambujal

Dia 21 | sábado
10.30h

WORKSHOP MÃOS NA MASSA!...

PÃO CASEIRO EM FORNO DE LENHA

com Gisela Marques

Destinatários: público infantil (+6 anos)
Inscrição até dia 18 de outubro
Lugar da Terra

Dia 27 | 6ª feira
11h

ENCONTRO DE MÃES... CÍRCULOS DE APOIO E PARTILHA NO PÓS-PARTO

com Bárbara Valente, doula e psicóloga com especialização em gravidez e parentalidade

Destinatários: mães em período pós-parto
Inscrição até dia 26 de outubro
Valor: 5€
Espaço Zambujal

Dia 21 | sábado
15h

HISTÓRIAS VIVAS

BRANCA DE NEVE E OS 7 ANÕES

DEM REVIVER A TRADICIONAL HISTÓRIA DA BRANCA DE NEVE E DOS SEUS 7 AMIGOS ANÕES!
DEM PREPARADO...
PORQUE QUEM CONTA UM CONTO, ACRESCENTA UM PONTO!

Destinatários: Pais & filhos

Local de encontro: Serra da Achada (entrada)

Participação sujeita a inscrição até dia 18 de outubro

Inscrições: 962 417 327 | espaco.zambujal@jf-castelo.pt



Histórias Vivas



*Atividades inseridas na Mostra da Maça Camoesa, Doçaria e Pão' 23



Plataformas digitais:
[Facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)
[Instagram/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)
Canal de Youtube: Espaço Zambujal
www.jf-castelo.pt

*Atividades com número limite de participantes

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



Programação

OUTUBRO²³



ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

XIII EDIÇÃO



ANO LETIVO 2023/24



AS SETES CAMAS DO ARGANAZ

de Susanna Isern com ilustração de Marco Somà

O Arganaz acorda numa cama diferente todos os dias.
Na caixa das cenouras do Coelho, na gaveta das gravatas do Pisco e até nas hastes do Veado...

Mas por que razão o Arganaz não quer dormir na sua própria cama?

Destinatários: Jardins de Infância da rede pública e privada,
Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

Inscrições: 962 417 327 | espaco.zambujal@jf-castelo.pt

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

5^{as} feiras
17h

MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO DE
INSTRUMENTOS DE CORDA E
PERCUSSÃO

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

Sábados
11.30h

MÚSICA ENTRE NÓS

CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

4^a ou 5^a feiras
15 às 17h

SESSÕES DE INFORMÁTICA SÉNIOR

(REDES SOCIAIS; GESTÃO DE E-MAIL,

FOTOGRAFIAS, WORD)

MATERIAL NECESSÁRIO:

COMPUTADOR/TABLET PRÓPRIO

Destinatários: + 50 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

3^{as} e 5^{as} 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^{as} a 6^{as} 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

4^{as} feiras
14 às 16h

OFICINA DE TEATRO

PROJETO SEMPRE A MEXER

SE GOSTA DAS ARTES DE PALCO

VENHA FAZER TEATRO CONNOSCO!

Destinatários: + de 55 anos

Inscrições: 21 268 22 90 (serviço de Ação

Social da Câmara Municipal de Sesimbra)

Lugar da Terra



Plataformas digitais:
[Facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)
[Instagram/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)
Canal de Youtube: Espaço Zambujal
www.jf-castelo.pt

*Atividades com número limite de participantes

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