

Programação OUTUBRO '26



Dias 3, 17, 24 e 31 | sáb | 10h30

YOGA

com **Carla Shivanni**,

certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Participação sujeita a inscrição

Lugar Da Terra



Dia 18 | dom

CAMINHADA OUTUBRO ROSA

Junta de Freguesia do Castelo em parceria com

a Liga Portuguesa Contra o Cancro (Delegação do Seixal)

Destinatários: População em geral

(212689210/geral@jf-castelo.pt)

Org.: Junta Freguesia Castelo

Dia 3 | sáb | 10 às 17h

WORKSHOP

SCRAPBOOK

com **Ana Capítulo**

Destinatários: População em geral

Valor: 30€ (material incluído)

Participação sujeita a inscrição até dia 2

Espaço Zambujal



Dia 24 | sáb | 9h30

YOGA PARA BEBÉS

com **Cristina Clemente**

certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: Famílias (1 adulto e um bebé

dos 4 meses aos 3 anos)

Limite: 10 famílias

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 23

Espaço Zambujal

Dia 10 | sáb | 10 às 13h

A JUNTA NAS ALDEIAS

ALFARIM

MALA DE MEMÓRIAS

Destinatários: População em geral

Local: Largo das Forças Armadas

Dia 24 | sáb | 10h30

YOGA PARA GRÁVIDAS

com **Cristina Clemente**

certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: Grávidas

Limite: 6 participantes

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 23

Espaço Zambujal



Dia 14 | 4ª feira | 10h

HORA DO CONTO

+ OFICINA CRIATIVA

O BOLO DE MAÇÃ,

de Dawn Casey

Destinatários: Jardins-de-Infância da rede pública e privada,

Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 9

Lugar da Terra

Dia 28 | 4ª feira | 10h30

4AS SÉNIOR

OFICINA CRIATIVA

Projeto dedicado aos mais idosos da freguesia

com vista à ocupação saudável dos seus tempos livres,

através de atividades criativas, lúdicas e de lazer.

Destinatários: A partir dos 65 anos

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 24

Espaço Zambujal

Dia 17 | sáb | 10h30

MÃOS NA MASSA EM FAMÍLIA!

PÃO COM CHOURIÇO EM FORNO A LENHA

(XIV Mostra da Maçã Camoesa, Doçaria e Pão)

Destinatários: Famílias (1 adulto + 1 criança c/+5 anos)

Participação sujeita a inscrição até dia 14

Número limite de participantes

Forno Comunitário do Lugar da Terra

Dia 31 | sáb | 10 às 13h

A JUNTA NAS ALDEIAS

ALDEIA DO PARRAL

MALA DE MEMÓRIAS

Atividade inserida na comemoração do Feriado de dia 1 de novembro

(Dia de Todos os Santos)

Destinatários: População em geral

Local: Largo da Portela

A DECORRER DURANTE O MÊS

● ESPAÇO NO TEU ESPAÇO

PROJETO QUE LEVA ÀS ESCOLAS, MEDIAÇÃO DA LEITURA E ANIMAÇÃO

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

● OS ANIMAIS E O MISTÉRIO DO ROLO PERDIDO

de **Alessandro Montagnana**

Destinatários: Jardins-de-Infância da rede pública e privada | 1º anos das Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

● EU VOU COMIGO

de **RAQUEL DIAZ REGUERA**

Destinatários: 2º, 3º e 4º anos das Escolas Básicas da Freguesia do Castelo



Plataformas digitais:
Facebook.com/espaco.zambujal
Instagram/espaco.zambujal/

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



Programação OUTUBRO '26



A DECORRER



ESPAÇO ZAMBUIJAL

3^{as}, 4^{as} e 5^{as} feiras
9h30 | 10h30 | 11h30 | 12h30
CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR
AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO
Destinatários: + 55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Espaço Zambujal

3^{as} feiras
DANÇA PARA TODOS
LABORATÓRIO DE DANÇA
*com **Bruno Cochat***
Grupo I – 17 às 18h (6 aos 12 anos)
Grupo II – 18h30 às 20h (+16 anos)
Mais informações: agora.lap@gmail.com
Local: Espaço Zambujal
(914043819/agora.lap@gmail.com)
Org: AGORA | Laboratório de Artes Performativas

4^{as} ou 5^{as} feiras
15 às 16h30
INFORMÁTICA SÉNIOR
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Espaço Zambujal

LUGAR DA TERRA

2^{as} feiras
16 às 18h
MÚSICA ENTRE NÓS
CORDAS E PERCUSSÃO
APRENDIZAGEM EM GRUPO
DE INSTRUMENTOS DE CORDA
E PERCUSSÃO
Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra

2^{as} feiras
18 às 19h30
MÚSICA
Destinatários: adultos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra
3^a a 6^a feira
10 às 12h
MEMÓRIAS DA NOSSA ESCOLA
Destinatários: Comunidade Educativa
Por marcação
Lugar da Terra

6^{as} feiras
18h30 às 20h
MÚSICA ENTRE NÓS
CORO INFANTIL
Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Lugar da Terra



ALFARIM

2^{as} feiras
14h30 às 15h30
MÚSICA
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

6^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

AZÓIA

3^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: Espaço Azoia (Capela da Azóia)



SANTANA

2^{as} ou 5^{as} feiras
15 às 17h
OFICINAS ARTÍSTICAS
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana

3^{as} feiras
15 às 16h30
INFORMÁTICA
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana

6^{as} feiras
10h30 às 12h
MÚSICA
Destinatários: +55 anos
Participação sujeita a inscrição
Local: CAIES – Santana



Plataformas digitais:
[Facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)
[Instagram/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)

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