

24 | 26  
MAR | ABR

# À MARCO SOLTA

MÊS DA JUVENTUDE  
PROGRAMA 2022





# QUI 24 MAR

**CONVERSA RESISTÊNCIAS FUTURAS**

**18H30**

**CASA DA CERCA**

Com Dino d'Santiago (Músico), Inês de Medeiros (Presidente Câmara Municipal de Almada), Joana Craveiro (Encenadora e Investigadora) e Luis Varatojo (Músico).

**CONCERTO B FACHADA**

**21H00**

**SALÃO DAS CAROCHAS**

# SEX 25 MAR

**WORKSHOP FOTOGRAFIA COM  
SMARTPHONE**

Com Mag Rodrigues

**15H00**

**OFICINA DE CULTURA**

**WORKSHOP CRIA O TEU PODCAST**  
com Pedro Paulos (Brandos Costumes)

**17H30**

**OFICINA DE CULTURA**

**CONVERSA ARTE COMO  
EXPRESSION DE LIBERDADE**

**18H00**

**CASINO DA TRAFARIA – RDT**

Com Cláudia Lucas Chéu (Escritora), Diogo Faro (Humorista e Ativista Político), Miguel Abreu (Programador Cultural e Diretor do Festival Todos), Rodrigo Francisco (Diretor Artístico Teatro Municipal Joaquim Benite) e Sara Barriga Brighenti (Sub-Comissária do Plano Nacional das Artes).

**POPUP**  
GERADOR

**CONCERTO BENJAMIM**

**19H30**

**CASINO DA TRAFARIA – RDT**

**GALA INSTIES GERADOR 2022**

**21H30**

**CASINO DA TRAFARIA – RDT**

# SÁB 26 MAR

**OFICINA DE GRAVURA EM FAMÍLIA**  
com Hugo Henriques

**10H00**

**OFICINA DE CULTURA**

**WORKSHOP CUIDAR DAS PLANTAS**  
com Ana Maciel

**12H00**

**OFICINA DE CULTURA**

**WORKSHOP OFICINA DE UPCYCLING:  
SÓ É LIXO SE O CONSIDERARMOS  
COMO TAL!**

com Patrícia dos Reis

**16H30**

**MERCADO DAS TORCATAS**

**WORKSHOP CRIAÇÃO MUSICAL**  
com Malabá

**16H30**

**OFICINA DE CULTURA**

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE BODY POWER

13H ÀS 13H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

Disponível todas as terças e quintas-feiras, no horário indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE JUMP MIX

18H ÀS 18H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

Disponível todas as terças e quintas-feiras, no horário indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE TABATA/CARDIO

09H30 ÀS 10H00

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

Disponível todas as terças, no horário acima indicado, e também às quintas-feiras, das 17h20 às 18h10, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

# QUI 24 MAR

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE BOXE

20H30 ÀS 22H

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

Disponível todas as terças, quintas e sextas-feiras, no horário indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações.

Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE TÊNIS

20H00 ÀS 20H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

Disponível todas as segundas, terças, quartas e quintas-feiras, no horário indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto



# SEX 25 MAR

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**AULA DE PILATES**

**12H45 ÀS 13H35**

**COMPLEXO MUNICIPAL DAS PISCINAS  
DA CAPARICA**

Disponível todas as sextas-feiras, no horário acima indicado e também às quartas e sextas-feiras, das 18h30 às 19h20 e aos sábados, das 11h20 às 12h10, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**AULA DE LOCAL LIFE**

**17H30 ÀS 18H20**

**COMPLEXO MUNICIPAL DAS PISCINAS  
DA CAPARICA**

Disponível todas as quartas e sextas-feiras, no horário acima indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO  
**CONSELHO MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

**18H**

**PONTO DE ENCONTRO**

Vai realizar-se mais uma reunião ordinária do Conselho Municipal da Juventude de Almada. Este espaço pretende dar voz aos jovens e colaborar com a elaboração e execução da Política Municipal da Juventude em diversas áreas.

Consulta o regulamento em

<https://www.cm-almada.pt/viver/juventude/conselho-municipal-da-juventude-cmj-de-almada>

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO  
**DANÇAS TRADICIONAIS  
EUROPEIAS**

**19H30 ÀS 20H30**

**PONTO DE ENCONTRO**

Danças alegres, comunitárias e fáceis. Ao alcance de todos. Vem experimentar.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO  
**BACHATA  
AULAS ABERTAS**

**20H ÀS 23H**

**PONTO DE ENCONTRO**

Decorre todas as sextas-feiras, no horário acima indicado.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





MULTIDISCIPLINAR  
MOSTRA  
**MUDA**  
**MERCADO**  
**URBANO DE ALMADA**

**11H ÀS 18H**  
**MERCADO DAS TORCATAS**

O MUDA é uma celebração da cultura urbana, que se expressa na rua, na arte, no vestuário, nos costumes e nos comportamentos. Não esquecendo a importância da sustentabilidade, de preservar o meio ambiente e de fazer escolhas conscientes.

#AlmadaJuventude  
#MarcoaSolta

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**CAPOEIRA**  
**AULAS ABERTAS**

**10H ÀS 12H45**  
**PONTO DE ENCONTRO**

Decorre todos os sábados, no horário acima indicado, e às quartas-feiras, entre as 19h e as 21h30.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

**SÁB**  
**26 MAR**

ARTE | EXPERIMENTAÇÃO  
**WORKSHOP UPCYCLING**  
**MODA**

**11H**  
**MERCADO DAS TORCATAS**  
**PITANGA**

O que é que te propomos com este workshop? Motivar-te a fazer uma reutilização criativa da tua roupa. Todos temos peças de vestuário que já não usamos tanto e, às vezes, só precisamos de um pouco de criatividade para lhe dar uma nova vida. E o melhor é que, além de poderes tornar as tuas peças de roupa em artigos originais e únicos, estás também a ajudar o meio ambiente.

Vagas limitadas.

Inscrições para o email [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





**SÁB**  
**26 MAR**

**DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO**  
**WEST COAST SWING**

**20H ÀS 23H**  
**PONTO DE ENCONTRO**

Segundo o organizador, West Coast Swing é um estilo animado dançado a pares, de forma lenta ou rápida, suave ou extremamente expressiva. O mais fascinante é a facilidade com a qual se adequa aos vários géneros de música como Blues, Hip Hop, R&B, Soul, Funk, Jazz e Pop. Se gostas de dançar, marca já na tua agenda e aparece!

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

**AMBIENTE | EXPERIMENTAÇÃO**  
**WORKSHOP**  
**DE BIOCOSMÉTICA**  
**NATURAL E ECOLÓGICA**

**15H**

**MERCADO DAS TORCATAS**  
**MIRISTICA**

Um workshop prático, com introdução à Biocosmética, ingredientes, propriedades e utilização segura de óleos essenciais e com a realização de dois produtos: um hidratante corporal sólido e um dentífrico por cada participante. No final do workshop, cada participante levará os cosméticos produzidos para que possa experimentar em casa. Não percas esta oportunidade.

Vagas limitadas.

Inscrições para o email [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

**MÚSICA | ESPETÁCULO**  
**PROJETO PLUS BAND**

**21H**

**GINÁSIO-CINE SFUAP**  
**ACADEMIA DE MÚSICA DE ALMADA**

Naquele que é o concerto de Páscoa, realizar-se-á a apresentação oficial do Projeto Plus Band, da Academia de Música de Almada, que consiste numa parceria com os Agrupamentos de Escolas do Monte de Caparica e Romeu Correia. Não percas a oportunidade de ouvir ao vivo alguns dos maiores talentos, que se desenvolvem no nosso concelho.

Lotação limitada à capacidade da sala.

Reservas para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt) (não obrigatório)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

# QUA 30 MAR QUI 31 MAR

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO AULA DE POWERFIT

12H45 ÀS 13H35

COMPLEXO MUNICIPAL DAS PISCINAS  
DA CAPARICA

Disponível todas as segundas e quartas-feiras, no horário acima indicado, entre 24 de março e 26 de abril.

M/16. Vagas limitadas.

É necessária inscrição prévia nas instalações.

Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

AMBIENTE | CIDADANIA

## AÇÃO DE REMOÇÃO DE ESPÉCIES EXÓTICAS

09H

PRAIA DA SEREIA – COSTA DA CAPARICA

A vegetação das nossas dunas primárias tem sido invadida por algumas espécies exóticas, como o Chorão - *Carpobrotus Edulis* – que, devido ao seu rápido crescimento, rapidamente ocupam toda a extensão de duna e impedem outras espécies que são mais benéficas/endémicas daquele habitat, de crescerem. Fazemos a sua remoção puxando pelas raízes que são bastante longas, o que torna esta atividade um pouco morosa, onde se requer um grande trabalho de equipa.

Participação limitada.

Inscrições para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





SEX  
01 ABR

EXPOSIÇÃO | ARTE URBANA  
**RAÍZES**

TERÇA A SÁBADO  
10H30/13H – 14H/18H  
OFICINA DA CULTURA  
brunolozsantos

Bruno Santos, licenciado em Design e com o nome artístico "brunolozsantos", é um jovem com intervenções em diversas escalas, desde o muralismo, a telas e quadros. Apresenta a exposição "Raízes" onde será possível ver vários dos seus trabalhos, desde o spray ao pincel, levando a uma mistura de técnicas e conceitos baseados em tecidos, lenços, padrões e diferentes culturas. A exposição vai decorrer até dia 15 de abril.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

MÚSICA | DOCUMENTÁRIO  
«NA MARGEM:  
UMA HISTÓRIA DO  
ROCK»

21H30

AUDITÓRIO DA COSTA DA CAPARICA  
ASSOCIAÇÃO GANDAIA

Na Margem. A História e as estórias do Rock, naquela que é considerada uma das cidades com mais músicas por metro quadrado e o berço de algumas das bandas mais emblemáticas de Portugal. Quase 60 anos da vida de Almada contados por aqueles que a viveram de guitarra em punho e vozes ao alto.

Lotação limitada à capacidade da sala.

Reservas para juventude@cma.m-almada.pt (não obrigatório)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# SÁB 02 ABR

## DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO "FAZ ACONTECER" BATTLES E WORKSHOPS

11H ÀS 17H  
PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA  
MIGUEL GRAÇA

O Parque Urbano vai ganhar uma nova vida durante este dia, vários bailarinos vão mostrar todo o seu talento e tu vais poder aprender com eles. Não deixes esta oportunidade fugir.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO

## ALMADA SKATE FEST

14H30  
SKATEPARK

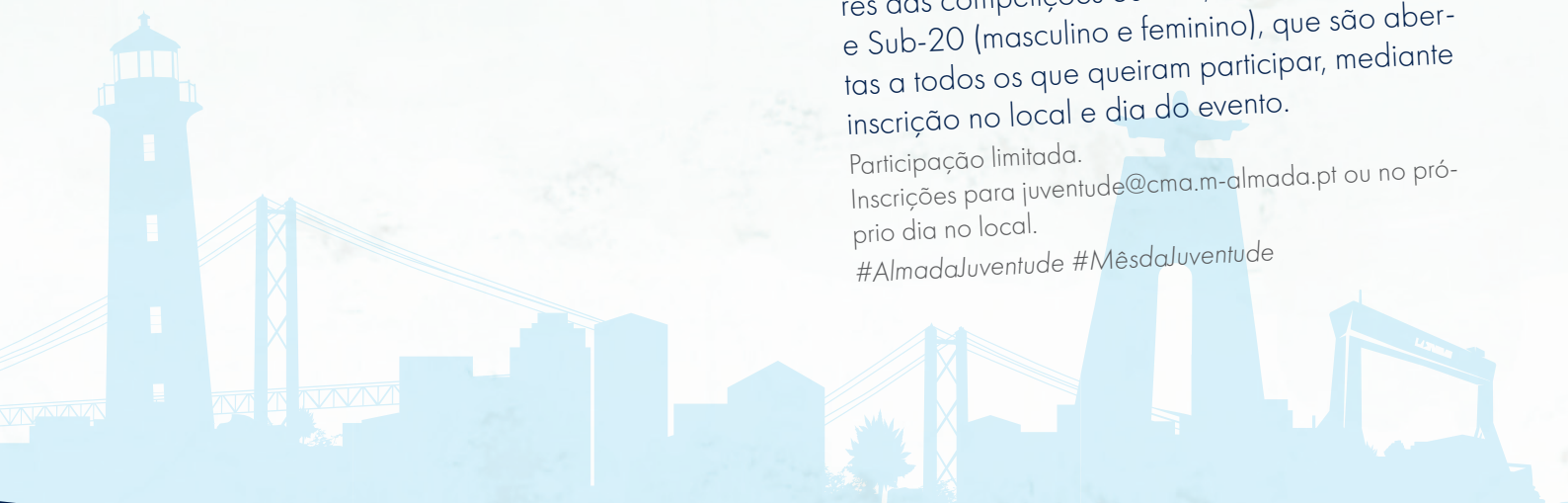
PARQUE  
DA JUVENTUDE  
MANO A MANO

Está de volta a II edição do Almada Skate Fest, o dia onde mais uma vez o skate é rei e onde todos podem participar: workshops, demonstrações e competição. A partir das 14h30, vem ter connosco ao Skatepark, prometemos muita música, animação e até alguns prémios aos vencedores das competições Sub-12, Sub-14 e Sub-20 (masculino e feminino), que são abertas a todos os que queiram participar, mediante inscrição no local e dia do evento.

Participação limitada.

Inscrições para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt) ou no próprio dia no local.

#AlmadaJuventude #MêsdaJuventude



# SÁB 02 ABR

## VOLUNTARIADO | PARTICIPAÇÃO LANÇAMENTO DO BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO DE ALMADA – BLVA

14H30

MUSEU DE ALMADA

Vamos apresentar-te o Banco Local de Voluntariado de Almada (BLVA), que irá promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntariado, sensibilizar os cidadãos, cidadãs e as entidades para a atividade de voluntariado. Contamos contigo para desenvolver e implementar projetos de voluntariado para o concelho nas diversas áreas de atuação e contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre o voluntariado e divulgação de projetos e oportunidades de voluntariado nacionais e internacionais.

Mais informações em [voluntariado.cm-almada.pt](http://voluntariado.cm-almada.pt)  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

## MULTIMÉDIA | EXPERIMENTAÇÃO FORMAÇÃO DE FOTOGRAFIA DE EVENTOS COM TELEMÓVEL

15H

VÁRIOS LOCAIS

FORMADOR RICARDO PERNA

Lembras-te de todas aquelas vezes que vais assistir a um espetáculo ou evento e tiras fotografias e mais fotografias e, no final, só consegues aproveitar meia dúzia? Isso acabou! Estamos aqui para te transformar no próximo fotógrafo das estrelas.... mas usando apenas o teu telemóvel. Esta formação é composta por 10h de formação teórica, onde irás aprender as principais técnicas e 6h de formação prática, onde irás fotografar alguns dos nossos eventos. No final, as melhores fotografias de cada formando serão expostas na FNAC de Almada, para que possam ser vistas por todos.

Participação mediante inscrição.

Mais informações e inscrições em [www.cm-almada.pt/viver/juventude](http://www.cm-almada.pt/viver/juventude)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



# DOM 03 ABR

TEATRO | ESPETÁCULO  
**CARRIPANA**

16H30

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA  
LAMA TEATRO

Um homem e uma mulher percorrem o mundo a dançar tendo como palco a sua carrinha Berlingo. A dança só se instala quando as suas vontades se juntam, o que nem sempre acontece. O que atrapalha a harmonia entre estes "saltimdanços"? Que tropelias se cruzam na sua procura de encontro? Como atravessam impossíveis para chegar ao universo que os une?

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



Créditos da fotografia: Sofia Marques Ferreira

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO  
**ALMADA SKATE FEST**

14H30

PAREDÃO COSTA DA CAPARICA  
MANO A MANO

Vem assistir a uma demonstração com dois skaters profissionais e ainda podes participar no desafio de melhor manobra, tudo isto com a praia como cenário de fundo e ao som da melhor música.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

# TER 05 ABR

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO  
**CAPARICA SURF FEST  
2022**

VÁRIOS HORÁRIOS

PRAIA DO PARAÍSO OU PRAIA DO DRAGÃO  
VERMELHO

COSTA DA CAPARICA

A decorrer entre 05 e 10 de abril.

Desde os jovens, aos mais adultos, o surf é hoje uma realidade com forte implantação no concelho, onde o "Caparica Surf Fest" é o evento realizado de maior renome nacional e internacional, trazendo até Almada alguns dos melhores atletas mundiais. O Evento desportivo incluiu uma prova de categoria QS 3.000, na vertente masculina, e uma prova feminina de categoria QS 1.000. O WSL Qualifying Series é o circuito mundial de qualificação que apura os 10 melhores surfistas do ano para a principal divisão. A graduação de 3000 pontos assume já um papel preponderante no calendário dos top seeders, uma vez que os pontos distribuídos são normalmente vitais para a qualificação final.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto



# SEX 08 ABR

# QUA 06 ABR

MÚSICA | ESPETÁCULO  
**ORQUESTRA GERAÇÃO**  
18H30  
**AUDITÓRIO DA COSTA DA CAPARICA**  
**ASSOCIAÇÃO GANDAIA**

O Projeto "Orquestras Sinfónicas Juvenis" - Orquestra Geração é inspirado no Sistema Nacional das Orquestras Juvenis e Infantis da Venezuela, que tem na Orquestra Sinfónica Simón Bolívar, o seu expoente máximo de qualidade, dirigida por grandes sumidades do mundo da música, e que há mais de 38 anos integra nos seus agrupamentos (mais de 200 orquestras juvenis locais) crianças e jovens. Neste espetáculo estão integrados alunos escola Miradouro de Alfazina.

Lotação limitada à capacidade da sala.  
Reservas para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt).  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



STAND-UP COMEDY  
ESPETÁCULO

«**DEMASIADO**»

**MÓNICA**  
**VALE**

**DE GATO**

21H30

**CENTRO CULTURAL**

**JUVENIL DE ST.**

**AMARO**

Uma vez disseram-lhe que estava demasiado bem vestida para fazer Stand Up. Pedras no caminho? Mónica pegou nelas e construiu um solo de comédia chamado "Demasiado", com um cartaz digno de capa da Vogue. Depois de vários espetáculos junto de outros comediantes, Mónica decidiu finalmente ganhar a totalidade dos lucros e lançar o seu primeiro solo de stand-up.

Aqui nunca será "Demasiado" falar sobre o que lhe apetece: crescer em Mem-Martins, a vida como filha de um cego, isto de se ser *pseudo-influencer*, as viagens e peripécias, a fuga do mundo dos betos e do mercado de trabalho altamente tóxico...Ah! E séries. Porque não? Afinal de contas o que mais fizemos nos últimos tempos foi estar alapados no sofá!

Estes e outros temas do dia-a-dia, que vão ser altamente satirizados. Não fosse ela "Demasiado" cenas.

Lotação limitada à capacidade da sala.  
Reservas para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt) (não obrigatório)  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO  
**MATÉRIA PRIMA**

**14H**  
**PONTO DE ENCONTRO**  
**MANO A MANO**

Depois do sucesso da primeira edição, voltamos a encher em 2022 as salas do Ponto de Encontro com o melhor da cultura urbana nas suas vertentes da música, da dança, do grafitti mas, desta vez, ao longo de dois dias. No dia 09 de abril, podes contar com uma exposição de arte urbana, um *breakdance battle*, um workshop de produção dinamizado pelo **Madkutz** e a encerrar a primeira noite um concerto de **MLK Mau Aluno** e **Mura**.

Mais informações em [www.cm-almada.pt/viver/juventude](http://www.cm-almada.pt/viver/juventude)  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



**SÁB**  
**09 ABR**

**DANÇA | DEMONSTRAÇÃO**  
**ALMABATTLE**

**14H30 ÀS 19H30**  
**PONTO DE ENCONTRO**

**ALMADA NÃO DORME ASSOCIAÇÃO**

Um campeonato de breakdance, com 16 BBoys e BGirl convidados, que irão batalhar entre si, demonstrando os seus melhores movimentos e passos de dança. Uma batalha de elementos mais jovens que estão a iniciar as competições de breakdance, com prémios para os vencedores, recordando as famosas *battles* que enchem o Ponto de Encontro durante mais de um dia. Contará com animação dos DJ's "Máfia do Caril" e a speaker Maria Temporão.  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





DOM  
10 ABR

SÁB  
09 ABR

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO  
FESTA JOVEM

15H  
COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
FEIJÓ

A Festa Jovem nasceu em 1994 para comemorar o XX Aniversário do 25 de Abril. Nos anos seguintes, afirmou-se como festa comemorativa e como acontecimento desportivo e cultural singular. A atividade gímnica/educativa e o escalão etário 6/15 anos, são os princípios basilares que definem a Festa Jovem, e as diversas iniciativas/eventos, que a mesma possa integrar. Em 2022, a Festa Jovem irá acontecer mais uma vez no Complexo Municipal de Desportos "Cidade de Almada", integrando as Comemorações do Aniversário do 25 de Abril, da Associação 25 de Abril.  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta #AlmadaDesporto

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO

MATÉRIA PRIMA

14H

PONTO DE ENCONTRO  
MANO A MANO

No segundo dia do Matéria Prima vamos ter um workshop de grafitti, um debate sobre produção musical e, ao final da tarde, concertos com **Mali-bz, Duke, Neblina, Mary M, May** e **Catalão**.

Mais informações em [www.cm-almada.pt/viver/juventude](http://www.cm-almada.pt/viver/juventude)  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# QUI 14 ABR

## MÚSICA | DEMONSTRAÇÃO CASA AMARELA JAM SESSIONS

18H ÀS 00H  
CENTRO CULTURAL  
JUVENIL DE ST.  
AMARO

Em 2022, voltamos a dar vida à expressão "mi casa es su casa" e damos mais uma vez acesso ao nosso palco, para receber todos aqueles que nos queiram dar música. Durante duas noites, o palco é de todos aqueles que tenham a coragem de tornar os seus sonhos realidade.

Se quiseres subir ao palco, inscreve-te em [www.cm-almada.pt/jamsessions](http://www.cm-almada.pt/jamsessions), até ao dia 05 de abril.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

MÚSICA | ESPETÁCULO  
DEARTÉ + CONVIDADOS  
22H30  
CENTRO CULTURAL JUVENIL DE ST.  
AMARO

A mensagem verdadeira sobre as várias temáticas da vida é o pilar mais importante da arte. Neste concerto, vai ser revivida a nostalgia e as raízes mais antigas do hip hop, através de instrumentais antigos e simples.

Com Almada sempre presente no estilo musical, este momento também retratará e homenageará quem já por cá passou.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# SEX 15 ABR

## MÚSICA | DEMONSTRAÇÃO CASA AMARELA JAM SESSIONS

18H ÀS 00H  
CENTRO CULTURAL JUVENIL  
DE ST. AMARO

E a Casa Amarela Jam Sessions continua pela segunda noite consecutiva. Aqui, durante várias horas, poderás assistir a atuações dos mais diversos estilos musicais.

Se quiseres participar, inscreve-te em [www.cm-almada.pt/jam-sessions](http://www.cm-almada.pt/jam-sessions), até ao dia 05 de abril.

#AlmadaJuventude  
#MarcoaSolta

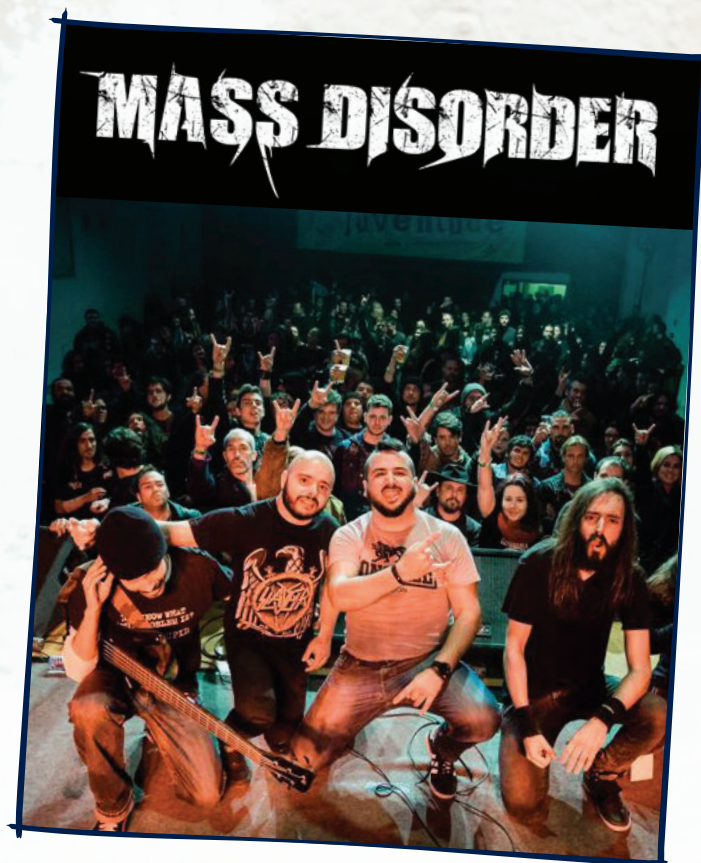
## MÚSICA | ESPETÁCULO MASS DISORDER

22H30

CENTRO CULTURAL JUVENIL DE ST.  
AMARO

**MASS DISORDER**, banda Thrash/Death Metal, oriundos de Almada formada em março de 2013 e composta por Bruno Evangelista na voz, Nelson Carmo na guitarra, Valter Aguiar na guitarra, André Gomes no baixo e Pedro Santana na bateria. Estrearam-se nos palcos portugueses em "Hell in Sintra 2012" e desde então continuam a espalhar a desordem e a conflagração de norte a sul!

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





SÁB  
**16 ABR**

DANÇA | DEMONSTRAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO  
“FAZ ACONTECER”  
**ENCONTRO DE DANÇAS  
URBANAS**

**14H ÀS 20H**  
CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE ST.  
AMARO  
MIGUEL GRAÇA

Se gostas de dança e de música, então este é programa certo para ti. A partir das 14h, tens encontro marcado com os mais diversos estilos de danças urbanas. Vais poder assistir às exibições de alguns dos melhores bailarinos do nosso concelho e prometemos que não vais para casa sem por o esqueleto a abanar.  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



DOM  
**17 ABR**

AMBIENTE | PARTICIPAÇÃO  
**LIMPEZA DE PRAIA**

**9H**  
PRAIA DO 2º TORRÃO

Sabias que todos os anos toneladas de lixo acabam nos oceanos e nas praias? É urgente cuidarmos das nossas praias, dos nossos espaços verdes, da mãe natureza. Há muito que podemos fazer para ajudar e contribuir para um meio ambiente mais limpo e podemos começar por te juntar a nós nesta ação de limpeza.

Inscrições para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**TREINO FUNCIONAL**

**10H30**  
JARDIM DO RIO

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO  
**DEMONSTRAÇÃO  
DE BACHATA**

**17H**  
JARDIM DO RIO

Sabias que a Bachata é um estilo de dança que nasceu nos anos 60 na República Dominicana? É um ritmo latino com influências de outros estilos de dança. Vem assistir a uma demonstração junto ao Rio.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



# DOM 17 ABR

## MÚSICA | ESPETÁCULO AGARRAT`OBRASS

15H

JARDIM DO RIO

**BALMALLA – ASSOCIAÇÃO CULTURAL**

Da música dos Balcãs à música Portuguesa, do nosso Pimba ao Dixie, passando ainda por uns *Passodobles*, este espetáculo itinerante só tem uma regra: alegria. Alegria é tudo o que querem transmitir. Alegria é tudo o que querem ver.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

## MÚSICA | ESPETÁCULO GIGANTONES

15H

JARDIM DO RIO

**BARDOADA GRUPO DO SARRAFO**

Com vários metros de altura e uma enorme cabeça, os gigantones vão estar presentes no Jardim do Rio para animar a tarde de Páscoa e prometemos que não vão passar despercebidos.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

## AMBIENTE | WORKSHOP CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

14H

**PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA  
BRIGADA DO MAR**

Uma atividade que pretende dar uma nova vida a materiais de desperdício e a outros que são considerados lixo. Vem dar asas á imaginação e construir novos objetos a partir do lixo.

Inscrições para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt)

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# TER 19 ABR

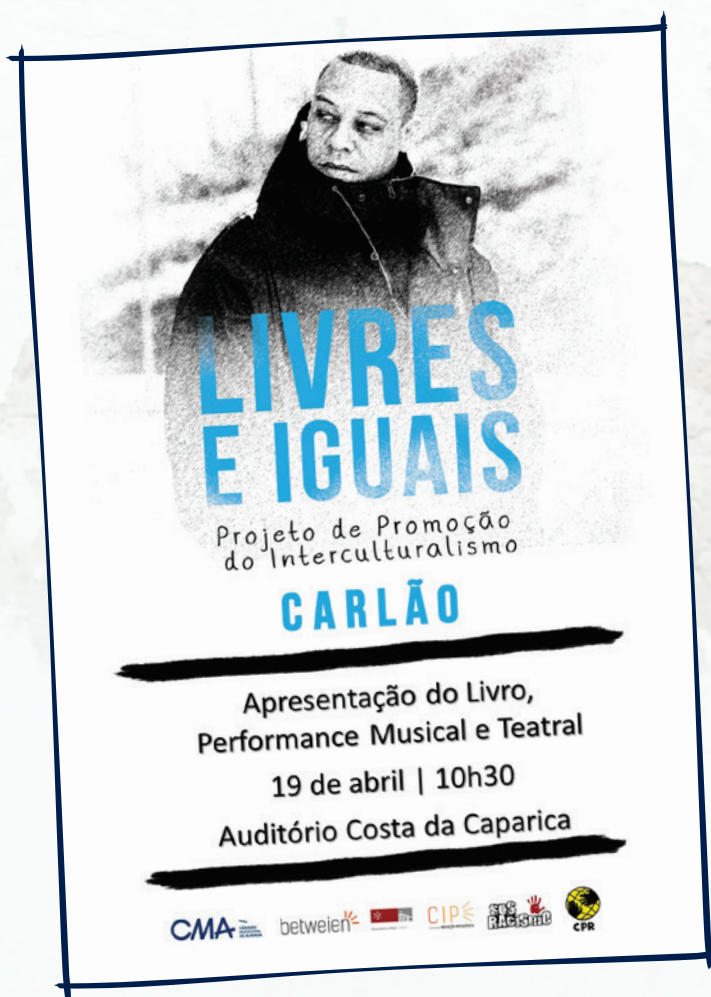
## CIDADANIA | DIVERSOS LIVRES E IGUAIS

10H30

AUDITÓRIO COSTA DA CAPARICA  
ASSOCIAÇÃO GANDAIA

“Livres e Iguais” é um projeto pedagógico de promoção da Interculturalidade, da autoria do músico Carlão, desenvolvido em parceria com a empresa Betweien, Lda. Direcionado para os alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, tem como propósito sensibilizar, mas, essencialmente, acabar, com qualquer tipo de discriminação, fundada no princípio da ignorância e do ódio, que bloqueie a construção de uma sociedade intercultural. Racismo, Discriminação Étnica e Xenofobia são temas abordados no livro, que conta ainda com a letra de três temas musicados pelo Carlão sobre cada uma destas temáticas.

Lotação limitada à capacidade da sala.  
Reserva obrigatório para [juventude@cma.m-almada.pt](mailto:juventude@cma.m-almada.pt).  
#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



**LIVRES  
E IGUAIS**  
Projeto de Promoção  
do Interculturalismo  
**CARLÃO**

Apresentação do Livro,  
Performance Musical e Teatral  
19 de abril | 10h30  
Auditório Costa da Caparica

CMA betweien CIP ESE GANDAIA CPR



# QUI 21 ABR

CIDADANIA | DEBATE  
"PORQUE  
MARCHAMOS?  
ORGULHO LGBTI+"

18H30 ÀS 20H30  
CENTRO CULTURAL JUVENIL DE ST.  
AMARO  
REDE EX AEQUO

No âmbito do Projeto Arco Íris em Almada, a Rede Ex Aequo promove um encontro com o tema «Porque marchamos?», onde podes partilhar a tua opinião ou apenas ouvir e aprender nesta conversa sobre a defesa dos direitos LGBTI+. No início da atividade, haverá uma dinâmica de apresentação e no final uma roda de partilha.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

# SEX 22 ABR

MULTIDISCIPLINAR  
MOSTRA  
MOSTRA  
MUDA  
ALMADA

15H ÀS 23H  
PONTO  
DE ENCONTRO

A Mostra Muda Almada, é um espaço onde os jovens dos 15 aos 30 anos podem dar a conhecer o trabalho que desenvolvem em diversas áreas: fotografia, artes plásticas, música e vídeo. Num espaço que se pretende que seja de Mostra e de Exposições, onde todos têm espaço para a sua criatividade.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# SÁB 23 ABR

## DANÇA | EXPERIMENTAÇÃO "FAZ ACONTECER!" MASTERCLASS AFRICAN DANCE ROOTS

11H ÀS 13H  
PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA  
MIGUEL GRAÇA

African Dance Roots® é um programa de dança com ritmos diferentes, em que a origem dos estilos nele praticado, as raízes (Roots) vêm dos países africanos. Contamos contigo para dançar e experimentar as boas energias dos ritmos africanos. Uma aula ao ar livre onde todos são bem-vindos.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta

MULTIDISCIPLINAR  
MOSTRA

## MOSTRA MUDA ALMADA

15H ÀS 20H  
PONTO  
DE ENCONTRO

A Mostra Muda Almada continua. Vem conhecer mais jovens artistas nas diversas áreas.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





SÁB  
23 ABR

MÚSICA | ESPETÁCULO  
**M.A.C. MISSÃO  
A CUMPRIR + BLASPH**  
21H30  
**INCRÍVEL ALMADENSE  
MANO A MANO**

Os M.A.C. (Missão A Cumprir) são uma banda de Almada composta por TNT e Kulpado. Lançaram o seu primeiro disco de originais através da extinta editora Footmovin, em 2005, e marcaram uma geração com músicas como "Deve ser da guita" ou "Chokolade Rocka". A banda lançou recentemente o disco "Sem título" e pretende apresentar o mesmo num concerto em Almada, cidade que viu nascer o coletivo e que têm representado orgulhosamente há mais de 20 anos. O concerto será feito em parceria com o rapper Blasphe, também de Almada, que se prepara para lançar um novo álbum, produzido por Sam The Kid

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta





# SEG 25 ABR

## ARTE URBANA | EXPERIMENTAÇÃO CRACK KIDS WORKSHOP DE GRAFITTI

10H E 14H  
MONTE DE CAPARICA

A primeira parte do workshop é teórica, onde se fala sobre a história da cultura do graffiti, sobre os artistas relevantes do panorama e os diferentes estilos e técnicas. É abordada a composição de um lettering, assim como as diferenças entre os tags, throw ups e peças elaboradas.

A parte prática será dividida entre o esboço em papel, a exploração das letras e a pintura na parede. Ensinamos a diferença dos vários caps e de que forma isso influencia as diferentes espessuras de traço. Os participantes poderão compreender de que forma se usa as latas para chegar a diferentes finalidades, como fazer degradés, traços finos, grossos ou esfumados, etc.

#AlmadaJuventude #MarcoaSolta



# TER 26 ABR

FOTOGRAFIA  
EXPOSIÇÃO

## EXPOSIÇÃO DE FORMAÇÃO DE FOTOGRAFIA DE EVENTOS

16H - INAUGURAÇÃO  
FNAC ALMADA

Vem ver o resultado da formação de fotografia de eventos, que decorreu ao longo do Março à Solta e onde vários formandos tiveram a oportunidade de aprender novas formas de olhar para os eventos e espetáculos. A exposição vai decorrer até ao final do mês de maio.

#AlmadaJuventude  
#MarcoaSolta







**MARCO  
À SOLTA**  
MÊS DA JUVENTUDE

Todas as atividades são de entrada livre.

Para mais informações consulta  
[www.cm-almada.pt/viver/juventude](http://www.cm-almada.pt/viver/juventude)

**ESPERAMOS POR TI!**