

03 | 02 | 2023  
MAR | ABR

entrada livre

**MARÇO**

**À SOLTA**

**MÊS DA JUVENTUDE**

MÚSICA . TEATRO . DANÇA . DEBATES  
ARTE URBANA . EXPOSIÇÕES . DESPORTO



# 3 MAR SEX

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## KARATÉ

19H ÀS 20H

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

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

**Info:**

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## BOXE

20H ÀS 20H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

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

**Info:**

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

MÚSICA | ESPETÁCULO

## NOITE DE SERENATAS

21H

PAÇOS DO CONCELHO

Realização de Serenatas inseridas no XXIX Tágides -  
Festival Internacional de Tunas Universitárias com  
a presença de diversas tunas nacionais.

# 4 MAR SÁB

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## PILATES

10H

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Disponível todos os sábados,  
no horário acima indicado.

**Info:**

Vagas limitadas.

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## AEROMIX

11H ÀS 11H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Disponível todos os sábados, no horário acima  
indicado.

**Info:**

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

MÚSICA | ESPETÁCULO

## MLK MAU ALUNO

21H

PONTO DE ENCONTRO – CACILHAS

A apresentação do mais recente trabalho de MLK  
MAU ALUNO, o álbum "Brio" que se encontra  
disponível em todas as plataformas digitais. Esta  
apresentação sendo em casa tem um valor especial,  
no Ponto de Encontro, lugar com uma mística muito  
própria e casa bem conhecida do artista.

#ALMADAJUVENTUDE

#ALMADADESORTO

#MARCOASOLTA

#MESDAJUVENTUDE

# 6 MAR SEG

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## TREINOS OUTDOOR

9H E 18H

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Disponível todas as segundas e quartas-feiras,  
no horário acima indicado e também aos sábados,  
às 10h00.

**Info:**

Vagas limitadas.

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## GLÚTEOS

19H30 ÀS 20H20

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Disponível todas as segundas-feiras, no horário  
acima indicado.

**Info:**

Vagas limitadas.

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

**Programa**  
TODAS AS ATIVIDADES  
SÃO DE ENTRADA LIVRE.

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

ou através de  
[juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt)

ESPERAMOS POR TI!

#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADAESPORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE

**7 MAR** TER

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**CIRCUITO**

9H30 ÀS 10H20

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Disponível todas as terças-feiras, no horário acima indicado e sextas-feiras, das 9h00 às 09h50.

**Info:**

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO  
**YOGA**

12H45 ÀS 13H35

PAVILHÃO MUN. DA COSTA DA CAPARICA

Disponível todas as terças e quintas-feiras, no horário acima indicado.

**Info:**

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

**JUMP MIX**

18H ÀS 18H50

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS  
CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Disponível todas as terças e quintas-feiras, no horário acima indicado.

**Info:**

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

**8 MAR** QUA

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

**HIDROGINÁSTICA**

12H30 ÀS 13H10

PISCINA DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS  
DESSPORTOS CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Disponível todas as quartas-feiras, sextas-feiras e domingos, no horário acima indicado.

**Info:**

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

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

**LOCAL LIFE**

17H30 ÀS 18H20

PAVILHÃO MUN. DA COSTA DA CAPARICA

Disponível todas as quartas e sextas-feiras, no horário acima indicado.

**Info:**

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

**10 MAR** SEX

STAND-UP COMEDY | ESPETÁCULO

**“PROCESSO DE HUMANIZAÇÃO  
EM CURSO” DE DIOGO FARO**

21H

AUDITÓRIO FERNANDO LOPES-GRAÇA

Regresso de Diogo Faro, depois de correr o país com o seu espetáculo “Lugar Estranho” e depois de editar o seu quarto livro: “Processo de Humanização em Curso”. O comediante vai transpor parte dos conteúdos da sua última edição para um espetáculo inédito com temas estruturantes.

**Info:**

Levantamento de bilhetes no dia do espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia. Máximo de 2 bilhetes por pessoa. Lotação limitada à capacidade da sala.

#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADAESPORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE

#ALMADA JUVENTUDE  
#ALMADA ESPORTO  
#MARCO SOLTA  
#MESDA JUVENTUDE

**11 MAR SÁB**

MULTIDISCIPLINAR | MOSTRA  
**FEIRA AUTÓNOMA**  
10H ÀS 19H

PONTO DE ENCONTRO – CACILHAS

Feira de publicações independentes que se vai realizar pela primeira vez na Casa Municipal da Juventude. São convidados a participar na Feira artistas independentes, editoras e coletivos de várias áreas: da banda desenha à ilustração, da literatura aos livros de artista, da RISO à impressão em serigrafia, passando por todas as possibilidades de uma publicação física auto editada de forma independente.

MÚSICA | ESPETÁCULO  
**FESTIVAL TERMÓMETRO**

21H30

INCRÍVEL ALMADENSE

Festival dirigido pelo apresentador de rádio e televisão Fernando Alvim, que descobre e projeta, há já 26 anos, os novos talentos da música em Portugal e não só. Mostra anual de bandas emergentes, tem participação aberta a todas as bandas e/ou músicos, nacionais ou estrangeiros, tenham ou não contrato discográfico, tenham ou não discos editados. Pela primeira vez em Almada, o festival irá contar com a atuação de 3 bandas participantes e os Twist Connection como banda convidada.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

**12 MAR DOM**

MULTIDISCIPLINAR | MOSTRA  
**FEIRA AUTÓNOMA**

10H30 ÀS 19H

PONTO DE ENCONTRO – CACILHAS

Pelo segundo dia consecutivo, a Feira Autónoma irá apresentar vários trabalhos na área da ilustração, dando a conhecer o trabalho de vários artistas jovens do nosso concelho.

**14 MAR TER**

MULTIDISCIPLINAR | SAÚDE  
**Sessão**  
**“NÃO PERCAS O FOCO”**

14H30

AUDITÓRIO FERNANDO LOPES–GRAÇA

A adolescência é um momento único, que molda as pessoas para a vida adulta. Enquanto a maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental, como angústia, incerteza, perda de controlo, ansiedade, tristeza e depressão. A psicóloga almadense Rita Sedas Nunes irá ajudar a compreender melhor o turbilhão de sensações e emoções sentidas pelos nossos jovens, transmitindo a segurança e o incentivo necessários para enfrentar o seu dia-a-dia.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

Atividades dirigidas às escolas do ensino secundário.

**16 MAR QUI**

MULTIDISCIPLINAR | BANDA DESENHADA  
**“MY HERO ACADEMIA”**

10H30 E 11H30

FÓRUM MUNICIPAL ROMEU CORREIA

SALA PABLO NERUDA

Vem descobrir o mundo da banda desenhada japonesa, através de uma leitura interativa do mangá «My Hero Academia». Serão partilhados alguns dos princípios-base ensinados no Japão, desde amizade ao esforço e será realizada uma pequena atividade criativa em que cada um poderá desenhar o seu próprio mangá.

Info:

Atividade dirigida a escolas de 2.º e 3.º ciclos.  
Reservas para [biblactividades@cm-almada.pt](mailto:biblactividades@cm-almada.pt)

MÚSICA | ESPETÁCULO  
**ORQUESTRA GERAÇÃO**

18H30

CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE  
SANTO AMARO – CASA AMARELA

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.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

**18 MAR SÁB**

EXPOSIÇÃO | ARTE  
**Inauguração**  
**EXPOSIÇÃO**  
**“MO(N)STRAS”**

15H

OFICINA DE CULTURA

No mês em que se celebra o Dia Internacional das Mulheres, dia que representa, entre muitas outras coisas, a liberdade de expressão do género feminino, trazemos-te a exposição “MO(N)STRAS”. Mafalda Jesus, Rafaela Prata e Bruna Rolis são três mulheres no mundo da arte que trabalham em ilustração, pintura, vídeo e tatuagem. Estas Almadenses falam-nos através das suas obras, porque uma imagem vale mais que mil palavras.

Info:

Exposição patente, de 3.ª a sábado, das 10h30 às 13h e das 14h às 18h, entre 18 de março a 01 de abril.

PODCAST | ESPETÁCULO  
**BAR ABERTO**  
**AO VIVO**

18H

SALÃO DAS CAROCHAS

Podcast dinamizado pelo Diogo Faro e pela Guadalupe Amaro, com a participação de um convidado especial, cujo objetivo é a abordagem de temas da atualidade.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

# 18 MAR SÁB

MULTIDISCIPLINAR | ESPETÁCULO

## ALMADA WRESTLEFEST – Espetáculo de Wrestling

21H

CENTRO CULTURAL E JUVENIL  
DE SANTO AMARO – CASA AMARELA

Esta noite a Casa Amarela vai abaixo! Os maiores lutadores de *wrestling* do país vão colidir no Almada *Wrestlefest*. Um espetáculo único onde rivalidades e ajustes de contas vão culminar numa noite de murros, chapadas e duplas patadas.

**Info:**

Lotação limitada à capacidade da sala.

Reservas para [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt)

#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADADESORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE



# 19 MAR DOM

MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE

## Percurso de Natureza “FLORA E VEGETAÇÃO DA MATA DOS MEDOS”

9H ÀS 12H

MATA DOS MEDOS

Venha descobrir os valores naturais da Reserva Botânica da Mata dos Medos e conhecer esta incrível paisagem, conhecendo a sua flora, vegetação e biodiversidade.

**Info:**

[diacs@cm-almada.pt](mailto:diacs@cm-almada.pt)

MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE

## Workshop “MICROFLORESTAS” e Plantação da primeira Microfloresta em Almada

9H30 ÀS 13H

PARQUE DA PAZ

Almada está a apostar numa nova estratégia para trazer mais natureza para a cidade: a plantação de microflorestas. Neste dia será feito um workshop sobre o que são, como se constroem e o que Almada quer fazer nesta matéria para criar estes mini ecossistemas florestais no espaço urbano. Depois poderá participar ativamente na plantação da primeira microfloresta do concelho. Envolve-se nesta importante causa de tornar o concelho e o planeta mais verdes!

**Info:**

Atividade limitada a um máximo de 40 participantes.

Mais informações e inscrições:  
[diacs@cm-almada.pt](mailto:diacs@cm-almada.pt)

#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADADESORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE

DESORTO | DEMONSTRAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO

## SKATE TOUR

14H30

PAREDÃO DA COSTA DA CAPARICA

– Praia do Tarquínio – Paraíso

Reunião de *skaters* no Paredão da Costa da Caparica, com desafios de *skate*, prémios para a melhor manobra, música e animação.



#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADAESPORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE

# 21 MAR TER

MULTIDISCIPLINAR | SAÚDE  
**Sessão**

## "NÃO PERCAS O FOCO"

10H

**ESCOLAS SECUNDÁRIAS DO CONCELHO**

A adolescência é um momento único, que molda as pessoas para a vida adulta. Enquanto a maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental, como angústia, incerteza, perda de controlo, ansiedade, tristeza e depressão. A Psicóloga Almadense Rita Sedas Nunes irá ajudar a compreender melhor o turbilhão de sensações e emoções sentidas pelos nossos jovens, transmitindo a segurança e o incentivo necessários para enfrentarem o seu dia-a-dia.

**Info:**

Atividade dirigida a turmas do ensino secundário.

# 22 MAR QUA

MULTIDISCIPLINAR | LITERATURA

## "VERDE ANOS: LEITURAS IMPREVISTAS"

10H30 E 14H30

**BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO,  
SALA POLIVALENTE**

Procurámos na literatura e descobrimos nas palavras de Alberto Caeiro a capacidade de sentir tranquilidade, que o mundo tal como o sentimos, é uma vivência do presente. É na simplicidade da respiração que aquietamos os nossos sentidos, tomando consciência da nossa vivência no presente, a partir das formas que realizamos com o nosso corpo, durante uma prática de Yoga.

**Info:**

Atividade dirigida a escolas de 3.º ciclo e secundárias.  
Reservas para [biblactividades@cm-almada.pt](mailto:biblactividades@cm-almada.pt)

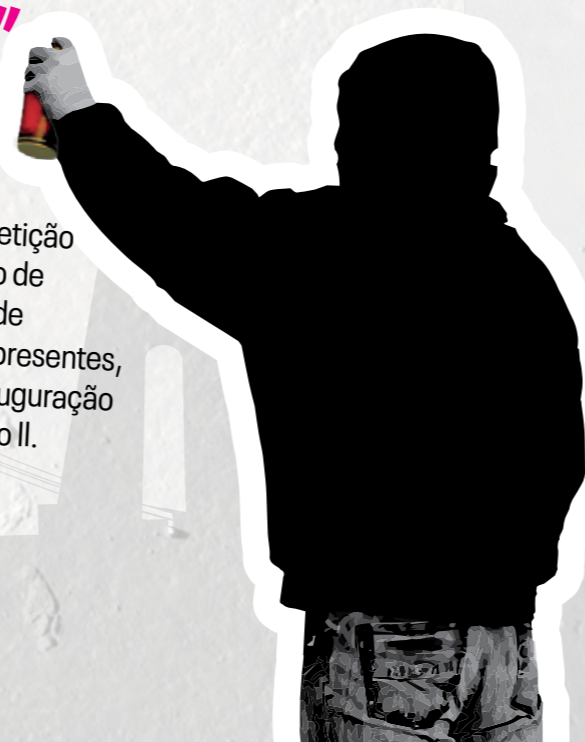
MULTIDISCIPLINAR | ARTE URBANA

## "ART COMPETITION PORTO BRANDÃO - APPETISER!"

16H ÀS 18H

**PORTO BRANDÃO**

Apresentação de uma competição de arte, através da promoção de uma conversa entre artistas de *street art*, com as/os jovens presentes, um *workshop* de artes e a inauguração da obra "The Crab", de Bordalo II.



MÚSICA | ESPETÁCULO  
**Espetáculo**  
**"A OUTRA BANDA"**

18H

SFUAP

Projeto musical no âmbito da música filarmónica, numa parceria entre a CMA, AE Ruy Luís Gomes, AE Monte de Caparica e SFUAP.

**Info:**

Mais informações através de [diacs@cm-almada.pt](mailto:diacs@cm-almada.pt)

MÚSICA | ESPETÁCULO  
**EFEITO BERBERETA  
- UMA RAPSÓDIA**

21H

**AUDITÓRIO FERNANDO LOPES-GRAÇA**

Um espetáculo de teatro sob a forma de rapsódia musicada, falada e cantada, com o objetivo de promover o debate no espaço público sobre questões de identidade (incluindo género e sexualidade) e cadeias biológicas, promover a reflexão sobre os conceitos de parentalidade tóxica e família nuclear e promover a fruição cultural, adequada ao público-alvo: adolescentes e jovens adultos.

**Info:**

Levantamento de bilhetes no dia do espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia. Máximo de 2 bilhetes por pessoa. Lotação limitada à capacidade da sala.

# 23 MAR QUI

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM DE ALMADA - PLENÁRIO

18H

**FÓRUM MUNICIPAL ROMEU CORREIA  
SALA PABLO NERUDA**

Queres saber o que os jovens têm a dizer sobre Participação Democrática dos Jovens? Esta é a tua oportunidade. Aparece na sessão plenária da 3ª edição da AMJA, onde 32 deputados municipais jovens, eleitos entre 8 estabelecimentos de ensino do concelho de Almada vão apresentar e debater as suas propostas de recomendação à Câmara Municipal de Almada.

# 24 MAR SEX

TEATRO | DEBATE

## "MACACOS E POMBOS"

10H30

**CENTRO CULTURAL E JUVENIL  
DE SANTO AMARO - CASA AMARELA**

Vamos falar de *bullying*, de violência, de agressões, de relações de poder, mas também de respeito, de pedir ajuda, de estratégias para a solução de conflitos, de esperança. Em "Macacos e Pombos" pretende-se criar um espaço de debate seguro para a partilha de opiniões, ideias e estratégias como contribuição para a criação de uma sociedade mais feliz e saudável.

**Info:**

Atividade dirigida a escolas de ensino secundário.

# 24 MAR SEX

MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE

## Workshop AÇÃO CLIMÁTICA JOVEM

10H ÀS 12H30

SALA PABLO NERUDA

FÓRUM MUNICIPAL ROMEU CORREIA

Como é que te podes envolver em ações climáticas e usar as tuas capacidades para construir um futuro sustentável? Tens soluções inovadoras? Queres ter algo a dizer e ser envolvido nas decisões climáticas do município? Junta-te a jovens que pensam da mesma maneira e vamos iniciar este percurso climático! Dinâmica Participativa que requer inscrição prévia.

MÚSICA | ESPETÁCULO

## NOITE DE HOLLYWOOD - AS MÚSICAS DE SEMPRE

21H30

AUDITÓRIO DA COSTA DA CAPARICA

Um musical, produzido e interpretado por jovens de Almada, que pretende recordar as melhores músicas do cinema que marcaram gerações. Os temas dos mais emblemáticos filmes de Hollywood, como *Titanic*, *Pearl Harbor*, *The Bodyguard*, *Armageddon*, *Gru - O Maldispuesto*, *A Star is Born*, entre outros, serão interpretados por cinco cantores, sincronizados com as imagens projetadas dos filmes.

**Info:**

Lotação limitada à capacidade da sala.

Reservas para [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt)

# 25 MAR SÁB

AMBIENTE | MERCADOS

## ALMADA GREEN MARKET

10H ÀS 18H

PARQUE DA PAZ

Em março, regressa a Primavera e o Almada Green Market. Um animado eco-mercado onde podes descobrir projetos, empresas e marcas locais e regionais que contribuem, cada um à sua maneira, para criar um mundo melhor. Produtos da horta acabados de colher, cosmética natural, plantas, artesanato upcycle, artigos ecológicos para o dia-a-dia, propostas de alimentação saudável e muito mais para descobrir.

MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE

## REPAIR CAFÉ

15H ÀS 17H30

ALMADA GREEN MARKET

-PARQUE DA PAZ

Sabes aquela varinha mágica que está em casa avariada? Ou aquele blusão roto que não usas? E aquela cadeira que tem uma perna partida? Temos em casa muitos objetos que precisam de reparação. No *Repair Café* aprende a repará-los com o apoio de voluntários em áreas técnicas como a eletrónica, carpintaria e costura. O *Repair Café* promove a partilha de conhecimento técnico entre os cidadãos para que sejam mais autónomos, conscientes e responsáveis pelo impacto que têm no Planeta. Em vez de comprar novo, arranje e poupe recursos, energia e a sua carteira. Colabore na promoção de uma economia mais circular e sustentável.

**Info:**

Requer inscrição prévia para [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt)

Mais informações através de [info@oficinadalmada.org](mailto:info@oficinadalmada.org) | 91 990 21 63

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## MATÉRIA PRIMA

A PARTIR DAS 14H

PONTO DE ENCONTRO - CACILHAS

Mano a Mano

3.ª edição deste evento que junta as quatro vertentes do *Hip-Hop*, num fim de semana cheio de música, dança e pintura. No primeiro dia do *Matéria Prima* é inaugurada a exposição de fotografia de Sebastião Santana, seguindo-se depois uma *Beat Battle*. Mesmo a tempo do pôr-do-sol, no auditório, decorrerá uma sessão do podcast *Tape Delay* ao vivo com o TNT como convidado. O concerto de encerramento deste dia ficou entregue a Orteum.

DANÇA | ESPETÁCULO

## SINAPSE

21H

AUDITÓRIO FERNANDO LOPES-GRAÇA

«Sinapse», uma orquestra de corpos que desafiam a complexidade da mente humana. Um espetáculo da Companhia Artística Alcateia - Elenco Júnior -, formada com o objetivo de dar a oportunidade a alunos da Show It Dance Academy de explorar o movimento de várias técnicas de dança em torno de uma construção artística em prol do seu desenvolvimento profissional. Esta companhia é caracterizada por um hibridismo de linguagens nas suas coreografias para os mais diferenciados públicos.

**Info:**

Levantamento de bilhetes no dia do espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia.

Máximo 2 bilhetes por pessoa.

Lotação limitada à capacidade da sala.

#ALMADAJUVENTUDE

#ALMADAESPORTO

#MARCOASOLTA

#MESDAJUVENTUDE

# 26 MAR DOM

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## MATÉRIA PRIMA

14H ÀS 20H

PONTO DE ENCONTRO - CACILHAS

3.ª edição deste evento que junta as quatro vertentes do *Hip-Hop*, num fim de semana cheio de música, dança e pintura. No segundo dia vai acontecer a já famosa *Alma Battle*, uma batalha de *break dance*, e ao mesmo tempo um *workshop* de grafitti com a Pitanga. Os Soul Providers ficam encarregues do encerramento deste fim de semana com um concerto ao final da tarde.

#ALMADAJUVENTUDE  
#ALMADAESPORTO  
#MARCOASOLTA  
#MESDAJUVENTUDE

28 MAR TER

MULTIDISCIPLINAR | SAÚDE

## Sessão "NÃO PERCAS O FOCO"

10H

### ESCOLAS SECUNDÁRIAS DO CONCELHO

A adolescência é um momento único, que molda as pessoas para a vida adulta. Enquanto a maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental, como angústia, incerteza, perda de controlo, ansiedade, tristeza e depressão. A Psicóloga Almadense Rita Sedas Nunes irá ajudar a compreender melhor o turbilhão de sensações e emoções sentidas pelos nossos jovens, transmitindo a segurança e o incentivo necessários para enfrentarem o seu dia-a-dia.

Info:

Atividade dirigida a turmas do ensino secundário.

30 MAR QUI

## CINEMA | MOSTRA FESTIVAL DE CINEMA «MONSTRA»

21H

### AUDITÓRIO FERNANDO LOPES-GRAÇA

Um evento de destaque no panorama cultural lisboeta, nacional e internacional, que celebra a transversalidade artística, promove o encontro entre pessoas de diferentes artes e transmite novos olhares estéticos, usando como base a linguagem mais pluridisciplinar que conhecemos: o Cinema de Animação.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

## MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE CICLOFICINA

19H

### MERCADO MUNICIPAL DE ALMADA

Tens alguma bicicleta que precisa de reparação? A Cicloficina é um ponto de encontro entre utilizadores de bicicleta com experiências diferentes, onde se pode trocar conhecimento e ideias, promovendo-se a bicicleta como alternativa de transporte na cidade. Todas as últimas quintas-feiras do mês na Cicloficina, aprende-se a fazer os principais consertos e reparações, usando-se peças e componentes cedidos por outros ciclistas ou lojas de bicicletas apoiantes. Nesta iniciativa tudo é gratuito e sem fins lucrativos.

Info:

[cicloficina.almada@gmail.com](mailto:cicloficina.almada@gmail.com)

31 MAR SEX 1 ABR SÁB

## STAND-UP COMEDY | ESPETÁCULO ALMADA STAND - UP NIGHT

21H30

### PONTO DE ENCONTRO – CACILHAS

Iniciamos o fim de semana da melhor maneira, ao som de gargalhadas, na companhia dos jovens comediantes Pedro Alves, Dagu e Hugo Rosa, que a um ritmo alucinante, farão piadas e observações mordazes sobre a vida, o quotidiano e a sociedade portuguesa, que irão certamente recheiar o nosso serão de bom humor.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.

## MULTIDISCIPLINAR | MERCADOS MUDA – MERCADO URBANO DE ALMADA

11H ÀS 18H

### LARGO DE CACILHAS

Celebração da cultura urbana, que se expressa na rua, na arte, no vestuário, nos costumes e nos comportamentos. Local de visibilidade de várias marcas emergentes e de artistas urbanos, com o objetivo de dar a conhecer o trabalho que têm feito ao longo dos tempos.

## DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO SESSÃO DE AI-CHI

13H10

### PISCINA DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA – FEIJÓ

Info:

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

## MÚSICA | ESPETÁCULOS DEVILL IN ME + CONVIDADOS

21H

### CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE SANTO AMARO – CASA AMARELA

Uma noite de concertos, com a banda Devil In Me como cabeça de cartaz, uma das bandas portuguesas com maior visibilidade e sucesso internacional na cena hardcore e uma referência para as jovens bandas que estão neste momento a emergir.

Info:

Lotação limitada à capacidade da sala.





# 2 ABR<sub>DOM</sub>

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO  
**ALMADA SKATE FEST**

**A PARTIR DAS 14H30**  
**SKATEPARK DE ALMADA**

Terceira edição do Campeonato Sub 12 / Sub 14 / Sub 20  
- Masculino e Feminino - no Skateparque de Almada.  
Prémios, demonstrações de skate, música e animação.



**#ALMADAJUVENTUDE**  
**#ALMADADESORTO**  
**#MARCOASOLTA**  
**#MESDAJUVENTUDE**