

08 MAR A 07 ABR

# MARÇO À SOLTA

MÊS DA JUVENTUDE

MÚSICA | DANÇA | DEBATES | ARTE URBANA  
EXPOSIÇÕES | DESPORTO | CIDADANIA



# 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!

## 8 MARÇO SEX

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

### Centro de Marcha e Corrida Almada

18h30 | Parque Urbano Costa Caparica –  
Costa Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 6ª feiras. Os utentes que realizarem a atividade experimental, não se encontram abrangidas pelo seguro. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt) ou pelo telefone 212587180.

MÚSICA | ESPETÁCULO

### Passe-Calles anTUNia

21h | Ruas de Almada

Cortejo pelas ruas da cidade, inserido no XXX Tágides - Festival Internacional de Tunas Universitárias, com a presença de diversas tunas nacionais.

#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude

DESPORTO | MULTIMÉDIA

### Treinadores do Sofá

Podcast criado por dois jovens almadenses, Lídio e Diogo, que tem como objetivo discutir o desporto nacional e internacional de forma precisa e direta, e sempre com umas gargalhadas à mistura. Os dois jovens vão fazer a antevisão do Almada Skate Fest e do Almada Wrestlefest, com convidados especiais ligados à organização e vão fazer ainda um episódio de análise dos dois eventos.

## 9 MARÇO SÁB

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

### Natação (10/14 anos)

14h30/15h10/15h50/16h40/17h20/18h  
Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todos os sábados. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a atividade experimental, não se encontram abrangidas pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

### Pilates

10h30

Parque Urbano da Costa da Caparica

**Info:** Atividade disponível todos os sábados. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt) ou pelo telefone 212587180. Os utentes que realizarem a atividade experimental, não se encontram abrangidas pelo seguro

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

### Treino Outdoor

09h30

Parque Urbano da Costa da Caparica

**Info:** Atividade disponível todos os sábados. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cma.m-almada.pt) ou do número 212587180. Os utentes que realizarem a atividade experimental, não se encontram abrangidas pelo seguro

**9 MARÇO SÁB**  
MULTIDISCIPLINAR | ESPETÁCULO

# ALMADA WRESTLEFEST

**21h**

**Centro Cultural e Juvenil  
de Santo Amaro – Casa Amarela**

Evento onde os maiores lutadores de wrestling do país vão colidir num espetáculo único, onde rivalidades e ajustes de contas vão culminar numa noite de técnicas de artes marciais, como agarramento, arremessos, derrubadas, chaves, pinos entre tantos outros golpes.

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala.

**#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude**



# 11 MARÇO SEG

ESCOLAS | MÚSICA

## Concerto Pop-Up

Escola Secundária do Concelho

Concertos promovidos pela Lifeshaker Associação, que darão a oportunidade a jovens artistas do projeto Music Sounds Better With You apresentarem os seus trabalhos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Hidroginástica

13h10 e às 13h50

Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª e 4ª feiras, às 13h10 e 13h50; todas as 6ª feiras, às 12h30 e às 13h10; e todos os sábados, às 12h30. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou do número 212 587 104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Natação Mista

13h10 e às 13h50

Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª e 4ª feiras, às 13h10 e às 13h50; todas as 6ª feiras, às 12h30 e às 13h10; e todos os sábados, às 12h30. A Natação Mista está disponível para maiores de 15 anos. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou do número 212 587 104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Power Fit

10h | Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª e 4ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Centro de Marcha e Corrida Almada

18h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó/Parque da Paz

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

# 12 MARÇO TER

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Natação Mista

8h50 | Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª feiras, às 8h50, às 12h30, às 13h10 e às 20h10; todas as 4ª feiras, às 8h10 e às 8h50; todas as 5ª feiras, às 8h50, às 12h30, às 13h10 e às 20h10; e todas as 6ª feiras, às 8h10 e às 8h50. A Natação Mista está disponível para maiores de 15 anos. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Yoga

12h45 | Ginásio Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras, às 12h45. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Pilates

18h | Ginásio Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª feiras, às 18h; todas as 4ª feiras, às 17h40 e às 18h30; todas as 5ª feiras, às 18h; todas as 6ª feiras, às 12h45, às 17h40 e às 18h30; e todos os sábados, às 18h. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Hidroginástica

13h10 | Complexo Municipal de Piscinas na Sobreda

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras, às 13h10. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt](mailto:piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt) ou através do número 212549370. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Boxe

12h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras, às 12h30 e todas as 6ª feiras, às 20h. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## Saúde Mental – Frustrações e Expetativas

Escola Secundária do Concelho

Rita Sedas Nunes, jovem Psicóloga almadense, irá abordar a importância da saúde mental nos jovens. A descrença, os objetivos académicos traçados e não cumpridos, desgaste e esvaziamento emocionais, gestão de stress e de expetativas, são alguns dos temas que irão ser abordados com os jovens do ensino secundário, numa sessão em que se pretende ouvir o que os jovens pensam sobre estes assuntos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude

# 13 MARÇO QUA

EMPREENDEDORISMO | EXPERIMENTAÇÃO

## Oficina de Empreendedorismo

18h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela

Espaço de partilha, debate e incentivo ao empreendedorismo juvenil e social, com Francisco Ouro e Carlos Xavier, responsáveis pelo projeto Logicamente Photo, onde irão partilhar a sua experiência de sucesso e o seu percurso enquanto jovens empreendedores.

**Info:** Atividade para jovens maiores de 14 anos. É necessária inscrição prévia através do email [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt).

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Centro de Marcha e Corrida Almada

18h30 | Pista Municipal Alberto Chaíça - Sobreda

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Hidroginástica

12h30 | Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 4ª e 6ª feiras e todos os domingos. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Hidroginástica

12h30 | Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

**Info:** Atividade disponível todas as 4ª e 6ª feiras, às 12h30 e às 20h10; e todos os domingos, às 12h30. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscina.caparica@cma.m-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cma.m-almada.pt) ou do número 211926760. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Karaté

19h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª e 4ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

# 15 MARÇO SEX

ESCOLAS | MÚSICA

## Concerto Pop-Up

Escola Secundária do Concelho

Concertos promovidos pela Lifeshaker Associação, que darão a oportunidade a jovens artistas do projeto Music Sounds Better With You apresentarem os seus trabalhos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

**16 MARÇO** SÁB  
MÚSICA | ESPETÁCULOS

# NASTYFACTOR + KRISTOMAN

**21h30**

**Ponto de Encontro**

NastyFactor, membro fundador do GROGnation, lançou-se a solo há três anos com um álbum intimista "A Vida dos Felizes". A sua grande e precoce paixão pelo Rap, levou-o ainda a produzir para outros artistas, como Bispo e Mike Find Mind. Kristoman, rapper elemento do grupo TriBruto, dono de um flow sólido e agressivo, tem vindo a destacar-se no Hip-Hop e conta já com um grande número de discos e colaborações com YoCliché, Reflect + e Perigo Público. Ambos vêm agora à cidade de Almada apresentar os seus mais recentes trabalhos.

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala.

**#almadajuventude**  
**#almadadesporto**  
**#marcoasolta**  
**#mesdajuventude**



# 16 MARÇO SÁB

ARTES | EXPERIMENTAÇÃO

## Oficina de Estampagem com objetos improváveis

15h | Casa da Cidade

Preparados? Vamos carimbar com materiais improváveis recorrendo a objetos presentes em algumas indústrias que contam a história de Almada. Como a cortiça, as redes e os cabos tão presentes na pesca e a madeira tão usada na construção naval.

Olha um peixe! E ali, um polvo!

No final teremos um grande painel feito a partir de manchas destes materiais e alguns apontamentos a pincel.

**Info:** Atividade com limite de participantes. Necessária inscrição prévia (até 48h antes) através do e-mail [museus.comunica@cm-almada.pt](mailto:museus.comunica@cm-almada.pt).

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## WATSU

15h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade para jovens com mais de 18 anos. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email

[piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt](mailto:piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt) ou através do número 212964220. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro. Necessário fato de banho, camisola preferencialmente de lycra ou neopreno, chinelos, cadeado para o cacifo e objetos de higiene pessoal. Pré-entrevista, presencial, 30 min antes, para tomar conhecimento da atividade.

#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude

# 17 MARÇO DOM

AMBIENTE | PARTICIPAÇÃO

## Limpeza de Praia

09h30 | Praia 2º Torrão - Trafaria

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.

**Info:** Necessária inscrição prévia através do e-mail [brigadadomar@gmail.com](mailto:brigadadomar@gmail.com).

# 18 MARÇO SEG

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Chi Kung

10h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email

[div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Glúteos

19h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email

[div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Zumba

20h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 2ª feiras, às 20h30 e todos os sábados, às 10h. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

ESCOLAS | MÚSICA

## Concerto Pop-Up

Escola Secundária do Concelho

Concertos promovidos pela Lifeshaker Associação, que darão a oportunidade a jovens artistas do projeto Music Sounds Better With You apresentarem os seus trabalhos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

# 19 MARÇO TER

EXPOSIÇÃO | ARTE

## "Liberdade Ilustrada"

18h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

No ano em que se comemoram os 50 anos do 25 de abril, será exposto o trabalho de jovens artistas e será feita uma viagem imersiva ao mundo da liberdade, num mundo em constante evolução.

**Info:** Exposição patente de 3ª feira a sábado, das 10h às 13h e das 14h às 21h, até ao dia 06 de abril.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Body Power

13h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email

[div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## Workshop "O Meu Novo Mundo"

18h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Momento, dinamizado pela Associação Novo Mundo onde vão ser partilhadas experiências de viagem e aprendizagem dos "voadores" da Associação Novo Mundo, que têm participado em diversos projetos europeus. Serão ainda divulgadas oportunidades europeias para jovens e voluntários e/ou profissionais que trabalham com públicos jovens e desejam aprender mais sobre educação não formal.

**Info:** Atividade para jovens maiores de 15 anos. Necessária inscrição prévia através do e-mail [community@novomundo.eu](mailto:community@novomundo.eu)

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Cardio/Tabata

19h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Pilates

18h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

ARTES | EXPERIMENTAÇÃO

## Judo

19h30 | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 3ª e 5ª feiras. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

# 20 MARÇO QUA

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

## Cycle

19h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade disponível todas as 4ª feiras, às 19h e todas as 6ª feiras, às 18h40. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt) ou através do número 212587104. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro.

MULTIDISCIPLINAR | AMBIENTE

## Workshop Ação Climática Jovem

10h | Fórum Municipal Romeu Correia

Os jovens de Almada têm o poder de catalisar mudanças significativas em prol do clima. Cada ação, grande ou pequena, conta! Seja através do ativismo, pela literacia ambiental ou simples mudanças de hábitos, o envolvimento da juventude é crucial para construir um futuro sustentável e resiliente. Vamos unir forças e agir agora pelo bem do nosso planeta e das gerações futuras. O futuro está nas nossas mãos!

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## Dialogue Dinner

18h | Ponto de Encontro

Momentos de refeição com o objetivo de gerar diálogo à volta do Dia Internacional de Luta pela Eliminação da Discriminação Racial, discutindo diferentes ideias e pontos de vista. Qualquer participante é livre de intervir, dar opinião e comentar sempre que quiser, não sendo nunca obrigado a fazê-lo. Seguindo um modelo aberto, os facilitadores irão desenvolver mini-jogos, icebreakers e energizers, de modo a promover a participação de todos.

**Info:** Atividade para jovens maiores de 15 anos. Necessária inscrição prévia até ao dia 18 de março, através do e-mail [community@novomundo.eu](mailto:community@novomundo.eu).

# 21 MARÇO QUI

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## Saúde Mental – Frustrações e Expetativas

Escola Secundária do Concelho

Rita Sedas Nunes, jovem Psicóloga almadense, irá abordar a importância da saúde mental nos jovens. A descrença, os objetivos académicos traçados e não cumpridos, desgaste e esvaziamento emocionais, gestão de stress e de expetativas, são alguns dos temas que irão ser abordados com os jovens do ensino secundário, numa sessão em que se pretende ouvir o que os jovens pensam sobre estes assuntos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

# 21 MARÇO QUI

ENTRETENIMENTO | ESPETÁCULO

## "VOZ DE CAMA", COM ANA MARKL E TÂNIA GRAÇA

21h

Auditório Fernando Lopes Graça

O podcast da Antena 3 "Voz de Cama" salta para o palco. Tânia Graça é uma psicóloga sexóloga com um incrível talento para comunicar e Ana Markl é uma comunicadora que sabe umas quantas coisas da vida. Juntas, tentam ajudar quem as procura, remediando corações, espicaçando cabeças e desafiando estereótipos, por um mundo mais compreensivo e inclusivo. Os espectadores perguntam e elas, com a ajuda de convidadas e convidados muito especiais, respondem. Em palco Ana Markl e Tânia Graça mantêm-se fiéis ao formato pergunta/resposta. As inquietações de ouvintes e espectadores servem de mote para as animadas conversas entre as anfitriãs e o/a convidado/a, que será diferente a cada apresentação.

**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  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude

# 22 MARÇO SEX

ESCOLAS | MÚSICA

## Concerto Pop-Up

Escola Secundária do Concelho

Concertos promovidos pela Lifeshaker Associação, que darão a oportunidade a jovens artistas do projeto Music Sounds Better With You apresentarem os seus trabalhos.

**Info:** Atividade dirigida às escolas do ensino secundário.

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

## Workshop “O Meu Novo Mundo”

17h30 | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Momento, dinamizado pela Associação Novo Mundo onde vão ser partilhadas experiências de viagem e aprendizagem dos “voadores” da Associação Novo Mundo, que têm participado em diversos projetos europeus. Serão ainda divulgadas oportunidades europeias para jovens e voluntários e/ou profissionais que trabalham com públicos jovens e desejam aprender mais sobre educação não formal.

**Info:** Atividade para jovens maiores de 15 anos. Necessária inscrição prévia através do e-mail [community@novomundo.eu](mailto:community@novomundo.eu)

POLÍTICA | DEBATE

## Praça de Luxemburgo

17h | Rua Cândido dos Reis (Junto ao chafariz)

Debate sobre a União Europeia, a sua importância, o trabalho organizativo e o impacto na sociedade portuguesa. Com o aproximar das eleições europeias, a “Praça do Luxemburgo” pretende falar de política europeia de forma informal, horizontal, sem panos quentes e institucionalismos exagerados. Contará ainda com um momento de Stand-Up Comedy, com o comediante Manuel Cardoso.

# 23 MARÇO SÁB

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Oficina de Tinta e Escrita Medieval

10h30 | Museu de Almada Covas de Pão

Existem várias técnicas para produção de tinta, em época medieval. Nesta atividade, será explorada uma dessas técnicas, a tinta-da-china obtida através da fuligem. Esta tinta será utilizada depois na preparação de uma pena de escrita.

**Info:** Atividade com limite de participantes. Necessária inscrição prévia (até 48h antes) através do e-mail [museus.comunica@cm-almada.pt](mailto:museus.comunica@cm-almada.pt).

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Oficina de Estampagem (workshop de arqueologia experimental)

15h | Covas de Pão

Nesta atividade pretende-se transmitir conhecimentos sobre formas e métodos de estampagem natural. Através da utilização de acetato de ferro sobre tecidos de fibras naturais (algodão e linho) serão feitas impressões extraíndo corantes naturais de plantas e flores. Os participantes irão apreender a preparar o tecido com acetato de ferro, para depois este poder receber a impressão. Os tecidos serão fornecidos no workshop, no entanto, convidamos os participantes a trazerem as suas peças em algodão ou linho para poderem estampar. Este tipo de estampagem está documentado a partir da época medieval.

**Info:** Atividade com limite de participantes. Necessária inscrição prévia (até 48h antes) através do e-mail [museus.comunica@cm-almada.pt](mailto:museus.comunica@cm-almada.pt).

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## CASA ABERTA

Evento

10h às 20h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

A Casa Amarela abre as portas para oferecer atividades de diferentes temáticas e de maneira informal, para que todos possam experimentar e circular pelos vários espaços com toda a liberdade.

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Workshop de Graffiti

Atividade inserida no evento "Casa Aberta"

10h e 14h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Workshop de Graffiti que te dará a possibilidade de explorares a tua criatividade, através da produção conjunta de um pequeno mural sobre o tema Liberdade, em comemoração dos 50 anos do 25 de abril.

**Info:** Necessária inscrição prévia através do e-mail [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt).

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Workshop de Breakdance, com os ANDA - Almada Não Dorme Associação

Atividade inserida no evento "Casa Aberta"

15h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Momento que vai permitir que os jovens participantes possam adquirir novos conhecimentos sobre o breakdance ou simplesmente experimentar esta modalidade olímpica.

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Workshop de Ilustração - Monstros Fantásticos

Atividade inserida no evento "Casa Aberta"

10h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Beatriz Bagulho é uma jovem almadense, que deu a conhecer o seu trabalho artístico no Concurso de Jovens Talentos de Almada em 2019, tendo arrecadado o prémio "Almada Artes". Com vários trabalhos já divulgados, pretende-se que agora ensine e incentive outros jovens a aperfeiçoarem as suas técnicas na área da ilustração.

**Info:** Necessária inscrição prévia, através do email [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt).

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Encontro de Jogos de Tabuleiro, com o Clube de Estratégia do Seixal (CES)

Atividade inserida no evento "Casa Aberta"

15h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Os jogos de tabuleiro modernos são já um hobby com um grande público, que teve um enorme crescimento nas últimas décadas. Os jovens participantes irão encontrar muita variedade de jogos disponíveis e ter a possibilidade de conhecer e conviver com outros jovens que partilham o mesmo gosto.

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Workshop de Percussão, com os Porbatuka

Atividade inserida no evento "Casa Aberta"

10h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Os Porbatuka são há bastante tempo presença assídua na Casa Amarela e nas atividades dinamizadas no Município. Este workshop vai servir para os jovens experimentarem um instrumento de percussão.

# 27 MARÇO QUA

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

**Dialogue Dinner**

18h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Momentos de refeição com o objetivo de gerar diálogo à volta da Liberdade e da Participação Democrática, discutindo diferentes ideias e pontos de vista. Qualquer participante é livre de intervir, dar opinião e comentar sempre que quiser, não sendo nunca obrigado a fazê-lo.

Seguindo um modelo aberto, os facilitadores irão desenvolver mini-jogos, ice-breakers e energizers, de modo a promover a participação de todos.

**Info:** Atividade para jovens maiores de 15 anos. Necessária inscrição prévia até ao dia 25 de março, através do e-mail [community@novomundo.eu](mailto:community@novomundo.eu).

# 28 MARÇO QUI

MÚSICA | ESPETÁCULOS

**Downsided Smile**

21h30 | Ponto de Encontro

Em comemoração do Dia Nacional da Juventude, esta banda de jovens almadenses irá à Casa da Juventude apresentar "A minor self symphony", o seu mais recente trabalho.

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala.

# 29 MARÇO SEX

AMBIENTE | PARTICIPAÇÃO

**Limpeza de Praia**

09h30 | Costa da Caparica – Paredão

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 podes fazer para ajudar e contribuir para um meio ambiente mais limpo e podemos começar por te juntar a nós nesta ação de limpeza.

**Info:** Necessária inscrição prévia através do e-mail [brigadadomar@gmail.com](mailto:brigadadomar@gmail.com).

MULTIDISCIPLINAR | MERCADOS

**MUDA – Mercado Urbano de Almada**

10h | Largo de Cacilhas (junto ao Farol)

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.

EXPOSIÇÃO | ARTE

**Prom it up**

16h | Porto Brandão

Inauguração de mural de arte pública, com exposição de obras da artista Anadoart - Vencedora do Concurso Jovens Talentos Almada 2023.

# 30 MARÇO SÁB

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

**WATSU**

15h | Complexo Municipal dos Desportos Feijó

**Info:** Atividade para jovens com mais de 18 anos. Vagas limitadas. É necessária inscrição prévia nas instalações, através do email [piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt](mailto:piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt) ou através do número 212964220. Os utentes que realizarem a aula experimental, não se encontram abrangidos pelo seguro. Necessário fato de banho, camisola preferencialmente de lycra ou neopreno, chinelos, cadeado para o cacifo e objetos de higiene pessoal. Pré-entrevista, presencial, 30 min antes, para tomar conhecimento da atividade.

**30 MARÇO** SÁB

MÚSICA | ESPETÁCULOS

**VLUDO, COM BLASPH,  
SAM THE KID E DJ KRONIC**

**21h30**

Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

"Dedos Finos" é o álbum de estreia do projeto Vludo, que junta rimas de Sam The Kid e Blasph. Depois dos bons resultados de "Acena" e "Ondulação", o rapper da Margem Sul e o lendário "puto" de Chelas, contam ainda com a participação de Jay Fella, Tom e AMAURA.

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala.

**#almadajuventude  
#almadadesporto  
#marcoasolta  
#mesdajuventude**

# 06 ABRIL SÁB

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Matéria Prima

14h | Ponto de Encontro

Encontro da cultura urbana, onde serão apresentadas diferentes vertentes da cultura Hip-Hop. Direcionada a todos os públicos e com objetivo de trazer participantes e espectadores de dentro e fora do concelho de Almada, este encontro pretende assinalar os 50 anos da cultura Hip-Hop através dos concertos de "Na Zona" e "Kulpado" e do Podcast Tape Deelay. Haverá tempo ainda para assistir a uma Beatbatle e para visitar a Exposição "10 anos de MANO A MANO".

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala.

# 07 ABRIL DOM

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

## Matéria Prima

14h | Ponto de Encontro

No segundo dia de Matéria Prima, a celebração da Cultura Urbana continua com um Workshop de Breaking, um Workshop de Graffiti e com uma Live Act da Eva.

**Info:** Lotação limitada à capacidade da sala. Para o Workshop de Graffiti é necessária inscrição prévia, através do email [juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt).



**#almadajuventude**  
**#almadadesporto**  
**#marcoasolta**  
**#mesdajuventude**