

PROGRAMA

Todas as atividades são de entrada livre.

Para mais informações consulta cm-almada.pt/viver/juventude ou através do email juventude@cm-almada.pt.

Esperamos por ti!

8 MARÇO SÁB

DESPORTO | COMPETIÇÃO

Torneio Futsal Feminino

15h | Polidesportivo do Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Torneio onde o espírito de equipa e a paixão pelo desporto se encontram! Reúne a tua equipa e vem competir num evento dinâmico e cheio de energia, organizado pela Associação da Comunidade Angolana de Almada. Não importa o nível de experiência, o importante é a diversão, a competição saudável e o respeito mútuo entre as participantes. Junta-te a nós para um dia de muita ação, em que cada jogo promete ser uma verdadeira celebração do futsal feminino!

DESPORTO | EXPERIMENTAÇÃO

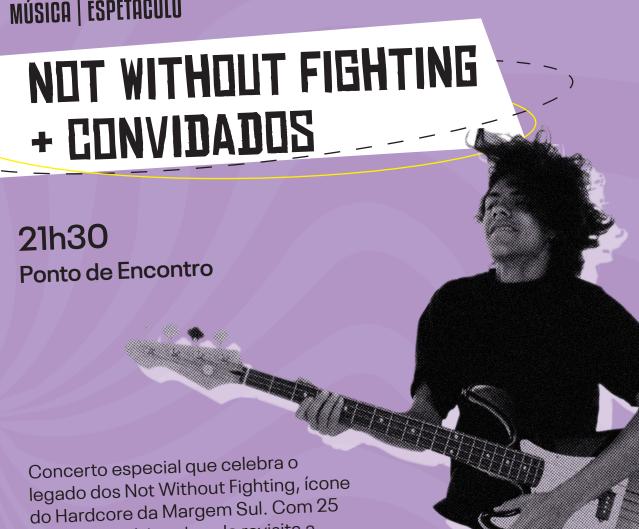
Ação de Sensibilização de Xadrez

15h | Polidesportivo do Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Entra no fascinante mundo do xadrez nesta ação de sensibilização feita para ti! Aqui, vais aprender as regras básicas, descobrir estratégias essenciais e perceber como este jogo pode melhorar a tua concentração e pensamento crítico. Não importa se és iniciante ou já tens alguma experiência – este evento, organizado pela Associação da Comunidade Angolana de Almada, é uma oportunidade para desafiares a tua mente e divertires-te. Junta-te a nós e faz a tua próxima jogada!



8 MARCO SÁB MÚSICA | ESPETÁCULO



Concerto especial que celebra o legado dos Not Without Fighting, ícone do Hardcore da Margem Sul. Com 25 anos de história, a banda revisita a energia, a nostalgia e a conexão com o público, homenageando também o lendário Ponto de Encontro. Em 2025, este espetáculo único integra as celebrações do seu percurso e do documentário comemorativo, levando a força do hardcore às novas gerações. Info: Lotação limitada à capacidade da sala.

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

Dialogue Dinner

18h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Momentos de refeição com o objetivo de gerar diálogo à volta de temas relevantes para a juventude. Inspirada no projeto Erasmus+ - Food for Change, esta iniciativa promove a discussão de 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, com minijogos e dinâmicas interativas, os facilitadores estimulam a participação, convidando os jovens a explorar novas perspetivas num ambiente descontraído e inclusivo.

Info: Atividade para jovens maiores de 15 anos.

Necessária inscrição prévia através do email: community@novomundo.eu.

9 MARÇO DOM

MULTIDISCIPLINAR | MERCADO

MUDA — Mercado Urbano de Almada

10h às 17h | Largo Alfredo Dinis - Farol 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.

14 MARCO SEX

MÚSICA| ESPETÁCULO

Noite de Serenatas do XXXI Tágides — Festival Internacional de Tunas Universitárias

21h | Paços do Concelho

Uma noite de celebração académica onde a música e a tradição tunante se encontram. A anTUNiA, referência no meio académico almadense, traz a sua energia e carisma para um espetáculo que promete animação e boa disposição. Com um repertório vibrante e uma forte ligação ao espírito estudantil, esta é uma oportunidade para viver a essência das tunas num ambiente descontraído e cheio de momentos memoráveis. Mais do que um concerto, é um encontro de gerações que partilham a paixão pela música e pela vida académica.

15 MARCO SÁB

MULTIDISCIPLINAR | MERCADO LET'S SWAP

10h | Ponto de Encontro - Cacilhas

Criado em 2018, o LET'S SWAP promove a economia circular como alternativa ao consumo de massa, organizando Mercados de Trocas em todo o país. Focado em vestuário e livros, permite a troca não monetária de artigos, registando os participantes numa plataforma que acumula pontos utilizáveis em outros eventos. Além de sensibilizar para um consumo mais sustentável, o movimento também angaria donativos, reforçando o seu impacto social e ambiental.

EXPOSIÇÃO | ARTE

Inauguração Exposição «Vertigem»

15h | Solar dos Zagallos

Exposição onde é criado um diálogo entre 6 artistas que, à sua maneira, respondem a problemática de uma inerente vertigem contemporânea, síndrome essa compartilhada pela primeira geração que passou a maior parte da sua vida entre um espaço físico e outro virtual. «Vertigem» visa explorar práticas artísticas híbridas que emergem, refletindo sobre a condição humana e as complexidades identitárias da sociedade atual.

EXPOSIÇÃO | ARTE

Inauguração Exposição «Renaissance Pawtraits»

15h | Solar dos Zagallos

Série fotográfica que celebra a dignidade, a resiliência e a beleza dos animais, com o objetivo de promover a adoção e sensibilizar para o bem-estar animal. Esta iniciativa, promovida pelo Solar dos Zagallos em colaboração com a Provedoria dos Animais da CMA, destaca o papel das associações no acolhimento e cuidado dos animais, unindo arte, educação e compromisso social para inspirar mudanças positivas.



MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

Oficina de Tinta e Escrita Medieval

10h30 | Museu de Almada - Covas de Pão

Sabes como se escrevia na época medieval? Como seriam as tintas usadas naquela altura? Na verdade, há várias técnicas para a produção de tinta! Nesta oficina, aprendes a fazer tinta da China a partir de fuligem e, depois, a usá-la como os nossos antepassados: com uma pena, leve e ligeira, que escreve no papel da mesma forma que uma caneta moderna.

Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória, até 48h antes, através do email: museus. comunica@cm-almada.pt.

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

Clube de Leitura Ler com Apetite - Chocolate, de Joanne Harris

15h | Solar dos Zagallos

Encontro mensal de incentivo à leitura de romances, com referências a comida, numa conversa que promove a partilha de opiniões sobre os livros e os autores, e a vontade de ir para a cozinha. No final, haverá uma pequena degustação associada à obra escolhida. Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória a partir de dia 05 de março, até 48h antes, através do email: solar@cm-almada.pt.



MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO OFICINA de Estampagem

15h | Museu de Almada - Covas de Pão

Viaja até à época medieval e aprende a estampar os tecidos como os antigos faziam! Vais poder trabalhar com algodão e linho e, se quiseres, podes trazer os teus tecidos de casa, para depois os pintares com corantes naturais extraídos de plantas e flores.

Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória, até 48h antes, através do email: museus. comunica@cm-almada.pt.

16 MARÇO DOM

AMBIENTE | PARTICIPAÇÃO

Projeto «Somos Maré»

13h30 | Lombok Paradise Surf School, Costa da Caparica

Associação sem fins lucrativos, liderada por mulheres em Portugal, que promove a inclusão de crianças e jovens através do desporto e da educação ambiental. O evento começa com uma receção para integração dos participantes, seguida por uma Limpeza de Praia e sensibilização ambiental. Na Sessão de Surf Terapia, inspirada na metodologia Waves For Change, os jovens experienciam o surf aliado à saúde mental e inclusão, acompanhados por mentores certificados. Após um lanche saudável, a atividade encerra com Dinâmicas de Educação Ambiental e Comunitária, abordando reciclagem, economia circular e preservação dos oceanos. Info: Atividade para jovens maiores de 6 anos. Necessária inscrição prévia através do email: projetosomosamare@gmail.com.

22 MARÇO SÁB

AMBIENTE | PARTICIPAÇÃO

Limpeza de Praia

10H | Praia do Bico da Areia - Trafaria (junto à Silopor)

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: junta-te a nós nesta ação de limpeza!

Info: Necessária inscrição prévia através do email: comunidade@brigadadomar.org.

#almadajuventude #almadadesporto #marcoasolta #mesdajuventude

EXPOSIÇÃO | ARTE

Visita guiada à Exposição «Vertigem»

15h | Solar dos Zagallos

Visita que pretende despertar a necessidade de parar, de olhar ao redor, de olhar para dentro. Aqui, parar não é sinónimo de inércia, é respirar fundo. É (re)personalizar. No cenário contemporâneo, formas de existir e comunicar multiplicam-se exponencialmente, estando em constante movimento e trazendo-nos questões estruturais que moldam a nossa experiência quotidiana. A que lugar pertenço? Como me comunico? Quem sou eu e onde o encontro? No meu corpo? No meu subconsciente? Como é que esse eu se relaciona com o espaço que habita? Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória a partir de dia 12 de março, até 48h antes, através do email: solar@cm-almada.pt

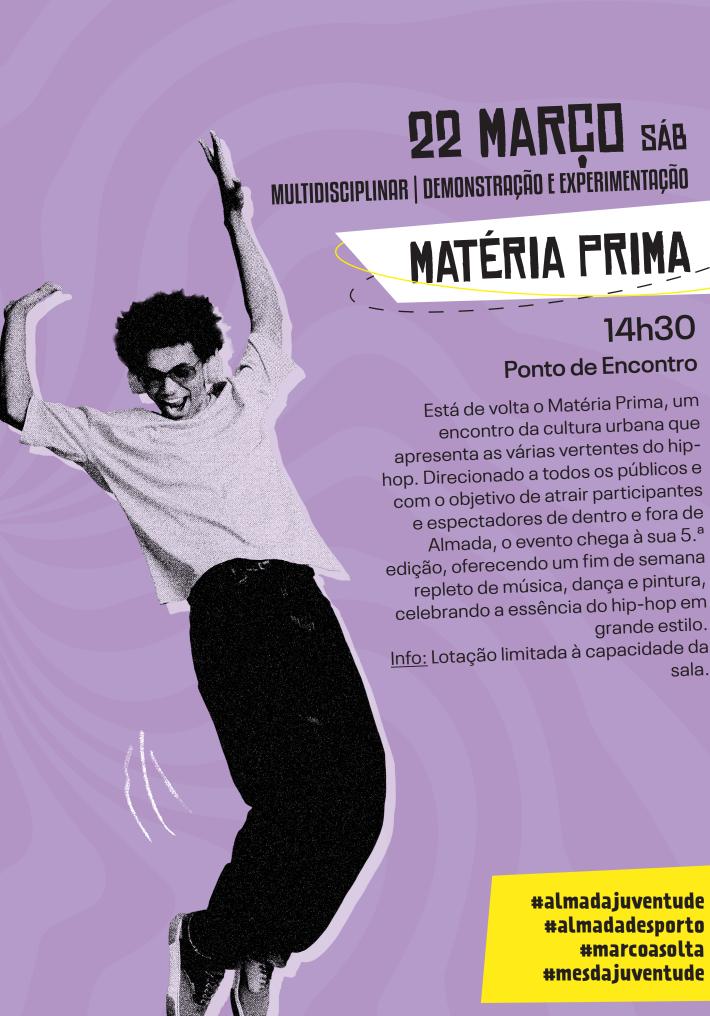


CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO Oficina de Tipografia

15. 11.

15h | Museu de Almada - Casa da Cidade
Tipografar pode ser divertido! Nesta oficina, vais sujar
as mãos e descobrir as antigas técnicas de impressão
utilizadas para compara imprissi

as mãos e descobrir as antigas técnicas de impressão utilizadas para compor e imprimir um texto. No final, vais ver o teu trabalho ganhar vida em papel, utilizando o processo tradicional de impressão que marcou a história da tipografia. Uma ótima oportunidade para explorar a arte da impressão e entender o processo que transformou a comunicação escrita ao longo dos séculos! Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória, até 48h antes, através do email: museus.comunica@cm-almada.pt.



sala.

23 MARCO DOM

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

MATÉRIA PRIMA

14h 30

Ponto de Encontro

A atividade continua pelo segundo dia consecutivo, com mais apresentações e performances que exploram o poder transformador do hip-hop, mantendo a energia e a vibração ao longo de todo o evento. O Matéria Prima é o espaço perfeito para todos os fãs do hip-hop e da cultura urbana, unindo gerações e oferecendo experiências imersivas para quem quer aprender, se divertir e celebrar o movimento.

Info: Lotação limitada à capacidade da sala.



MULTIDISCIPLINAR | SAÚDE Tertúlia Rosa

10h30 | Auditório Fernando Lopes Graça

Atividade educativa voltada para escolas do 3º ciclo e ensino secundário, com o objetivo de promover o diálogo sobre higiene íntima, bem-estar e saúde feminina. A atividade inclui uma conversa descontraída com uma especialista na área, abordando temas como cuidados íntimos, autoestima e saúde pélvica. A iniciativa irá promover a discussão sobre as dores menstruais e os desconfortos que algumas jovens podem sentir ao utilizar o copo menstrual. Durante a atividade, serão entregues kits de higiene íntima reutilizáveis, com foco em práticas saudáveis e sustentáveis. O objetivo é criar um espaço acolhedor e esclarecedor, incentivando o respeito pelo próprio corpo, a promoção de hábitos saudáveis e a consciencialização sobre o impacto positivo das escolhas sustentáveis. Info: Atividade dirigida às escolas do ensino básico e secundário, mediante inscrição até 17 de março, através do email: juventude@cm-almada.pt Limitado à capacidade da sala.



26 MARÇO DUA

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

Workshop "O Meu Novo Mundo"

16h30 | Santa Casa da Misericórdia de Almada - Espaço Jovem PIAII

Momento dinamizado pela Associação Novo Mundo onde vão ser partilhadas experiências de viagem e aprendizagem dos "voadores" da associação, 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 13 anos.

26 MARCO DUA

STAND-UP COMEDY | ESPETÁCULO

«ISTO NÃO É BEM NADA». CON DIOGO BATÁGUAS

21h

Auditório Fernando Lopes Graça

Humorista almadense, conhecido pelo seu estilo irreverente e sarcástico, abordando temas do quotidiano com humor mordaz. Comediante de stand-up, destacou-se pela sua capacidade de fazer observações perspicazes sobre a sociedade e as relações humanas. Neste espetáculo, contará com a participação de convidados, tornando a experiência ainda mais divertida. A sua presença de palco e a sua comunicação descontraída com o público, fazem dele um dos comediantes mais populares em Portugal. Info: Levantamento de bilhetes no dia do

espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia (10h -13h | 14h30 - 18h + 1h antes do espetáculo). Máximo 2 bilhetes por pessoa. Lotação limitada à capacidade da sala.



28 MARCO SEX

DANÇA | ESPETÁCULO

Espetáculo "Alerta de Desordem"

21h | Auditório Fernando Lopes Graça

Coreografia de dança contemporânea que explora a conexão entre pequenas ações e grandes consequências, inspirada pelo Efeito Borboleta e pela Teoria do Caos. As bailarinas alternam entre momentos de harmonia e fragmentação, refletindo a luta entre controle e caos. Apresentado pela Companhia Artística Alcateia - Elenco Júnior, formada por alunos da Show It Dance Academy, o espetáculo mistura diferentes técnicas de dança, oferecendo uma experiência artística para diversos públicos. Info: Levantamento de bilhetes no dia do espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia (10h - 13h | 14h30 - 18h + 1h antes do espetáculo). Máximo 2 bilhetes por pessoa. Lotação #almadajuventude #almadadesporto #marcoasolta #mesdajuventude



TEATRO| ESPETÁCULO

Apresentação final de Oficina de Teatro

21h | Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

Inserida no Plano Anual de Formação "ativa'mente", desenvolvido pela Câmara Municipal de Almada em parceria com a "Associação Cultural O Mundo do Espetáculo" (ACOME), é apresentado o resultado final das cenas trabalhadas em aula da Oficina de Teatro. Os participantes mostram as interpretações criadas em conjunto, destacando o desenvolvimento de suas habilidades e a paixão pela arte de representar. Info: Lotação limitada à capacidade da sala.

29 MARCO SÁB

MÚSICA | ESPETÁCULO

limitada à capacidade da sala.

Bruno PC & Daniel Drake -«Duas Vozes, um concerto»

21h | Auditório Fernando Lopes Graça

Bruno PC e Daniel Drake, artistas naturais de Almada, apresentam o concerto acústico "Duas Vozes, um Concerto", uma performance única que mistura temas inéditos da sua autoria com músicas de artistas que os inspiram. O espetáculo, que une a língua portuguesa e inglesa, reflete a fusão cultural de Daniel Drake, luso-inglês. Após participações em produções de sucesso como "DIVAS - Agora e Sempre" e "A Nossa Língua - Concerto Acústico", os dois artistas agora se apresentam em nome próprio, prometendo uma noite de partilha musical, acompanhados de convidados especiais. Info: Levantamento de bilhetes no dia do espetáculo conforme horário da bilheteira do Fórum Municipal Romeu Correia (10h -13h | 14h30 - 18h + 1h antes do espetáculo). Máximo 2 bilhetes por pessoa. Lotação limitada à capacidade da sala.

MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO Oficina «Olaria para todos»

10h | Solar dos Zagallos

Atividade pensada para todos os interessados em fazer olaria e colocar as mãos no barro, criando peças únicas, inspiradas em elementos recolhidos no jardim. Info: A participação é gratuita com inscrição prévia obrigatória a partir de dia 19 de março, até 48h antes, através do email: solar@cm-almada.pt





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

Best Trick, onde os participantes poderão mostrar as suas melhores manobras. Este campeonato é mais do que uma competição, é uma celebração de talento, criatividade e comunidade. Info: Inscrições para a competição no local, no dia do evento.

4 ABRIL SEX

MULTIDISCIPLINAR | MÚSICA

Noite de Serenatas | XXI MARIAS - Festival Tunas Femininas FCT/NOVA

21h30 | Igreja de Nossa Senhora do Bom Sucesso - Cacilhas

Uma noite de música e tradição, onde a Tuna Maria traz a sua energia e carisma inconfundíveis. Entre clássicos tunantes e surpresas musicais, a Tuna Maria e as outras Tunas participantes celebram a cultura académica de forma autêntica e irreverente, garantindo uma experiência única para todos os presentes. Mais do que um evento, uma verdadeira celebração do espírito académico de Norte a Sul do País. (

#almadajuventude #almadadesporto #marcoasolta #mesdajuventude

5 ABRIL SÁB

MULTIDISCIPLINAR | MOSTRA

FEIRA AUTÓNOMA

10h

MARÇO À SOLTA 2025 - PROGRAMA

Ponto de Encontro

Feira de publicações independentes que celebra o trabalho de artistas, editoras e coletivos, dedicados à produção de publicações físicas autoeditadas, como banda desenhada, ilustração, literatura e outros. Este evento têm-se afirmado como um espaço criativo único, que promove projetos inovadores, destacando artistas locais e incentivando a troca de ideias. A programação inclui uma mostra diversificada de publicações, workshops e momentos descontraídos com música, criando um ambiente acolhedor e inspirador.



5 ABRIL SÁB

MULTIDISCIPLINAR | ESPETÁCULO

ALMADA WRESTLEFEST III

21h

Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro

O maior espetáculo de wrestling está de volta! Almada Wrestlefest chega para fazer história mais uma vez! O evento mais épico do "Março à Solta" regressa para mais uma edição repleta de ação, drama e espetáculo!

Wrestling não é só luta – é arte, coreografia e emoção! Este evento é para os verdadeiros fãs e para todos aqueles que cresceram a ver as grandes batalhas na TV, mas nunca tiveram a oportunidade de sentir a adrenalina ao vivo.

Info: Lotação limitada à capacidade da sala.



6 ABRIL DOM

MULTIDISCIPLINAR | MOSTRA Feira Autónoma

10h | Ponto de Encontro

Pelo segundo dia consecutivo, continuará a celebrar o trabalho de artistas, editoras e coletivos dedicados à produção de publicações independentes, mostrando projetos inovadores e expondo obras que exploram diversas formas de expressão artística.

ENSINO | MÚSICA

Concerto Pop-Up

Escolas básicas e secundárias do concelho

Concertos da responsabilidade de jovens artistas do projeto "Music Sounds Better With You" que irão promover as suas musicas nas escolas do concelho, tornando os intervalos mais animados e descontraídos. lnfo: As escolas interessadas em receber os concertos devem fazer a sua inscrição, até dia 03 de março, através do email: juventude@cma.m-almada.pt.



