

SETÚBAL 2023

**M
A
I.
28
JUN**

juventude
presente!



Um mês inteiro
de propostas
para ti ♥

PODES CAST?

Tens um podcast? Gostavas de ter um? Que coisas haverá a dizer? Como dizê-las? Há dúvidas sobre o material a usar e como lançar tudo nas plataformas do costume? Nada temas, a Paula Cordeiro, produtora de vários programas de rádio e podcasts, vem em teu socorro!

1 de março | 18h30 às 20h30

Casa do Largo - Pousada da Juventude

Inscrição gratuita mas necessária:

www.programafce.pt

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (CMS) em parceria com Paula Cordeiro, Festival Podes



GINÁSIO YMCA SETÚBAL ARTES MARCIAIS ACCESS CARD

Passe de acesso livre a Sala de Cardio, Aula de Hidroginástica, Natação - Pista Livre, Aulas de Karaté e Taekwondo.

1 a 31 de março | Jovens dos 15 aos 30 anos
YMCA Bela Vista e YMCA Montalvão

Access card: desde 7€ | Inscrição: no local,
www.ymcasetubal.org ou 265 739 540
Org.: YMCA Setúbal



POESIA SEM VERGONHA #11 PURGA COM NERVE E JOSE ALGO

Sessão de poesia criada e apresentada por NERVE, com o objetivo de oferecer espaço à poesia original, dita por quem a escreve. Acompanhado do convidado JOSE ALGO, a performance culmina num momento aberto à participação livre.

3 de março | 21h30 | Auditório da Casa do Largo

Inscrição gratuita mas necessária:

tinyurl.com/nervepurgasetubal

Org.: CMS

BLOC PARTY

Mostra de jovens talentos performativos, concertos, ações ambientais, concursos de manobras de skate e bmx, oficinas e workshops, feira de roupa em segunda mão. Dois dias repletos de atividades, preparados em parceria com coletivos locais.

4 de março das 14h00 às 23h00 & 5 de março das 14h00 às 19h00 | Skate Parque de Setúbal
Programa completo e inscrições → Ler QR Code.

Entrada Livre

Org.: CMS

Co-org: All aBoard, One Wheel Bikers, Comunidade skater, Sende, Arrábida Flea Market, Projeto Voluntariado ESBocage



TÊNIS E BASQUETEBOL AULAS ABERTAS

O Parque Verde da Bela Vista é palco de aulas abertas de Tênis e Basquetebol para que possas despertar o bichinho do desporto e quiçá descobrir uma nova paixão.

4 e 5 de março | 10h00 às 12h00

Jovens dos 18 aos 30 anos | Parque Verde da Bela Vista

Inscrição gratuita mas necessária: tinyurl.com/ymcabv
Org.: CLDS 4G Participação em parceria com Clube de Tênis de Setúbal e Scalipus
+info: www.ymcasetubal.org | 265 739 540



3ª SEMANA DA EMPREGABILIDADE DO IPS

Dar a conhecer aos estudantes entidades empregadoras ligadas aos seus cursos. Culmina nos dias 8 e 9 de março com a Feira de Emprego, onde reúnem mais de 100 empresas numa interação direta com todos os participantes, em sessões de apresentação e recrutamento.

6 a 10 de março | Campus IPS

Entrada livre

Org.: Instituto Politécnico de Setúbal e AAIPS

+info: www.ips.pt



OPEN WEEK - AULAS DE DANÇA ABERTAS

Semana aberta de aulas de dança - Ballet, Contemporâneo e Jazz - no Pólo YMCA da Bela Vista! Podes participar a partir das 17h40, sendo o horário concreto mediante o escalão.

**6 a 10 de março | horário mediante escalão
YMCA Bela Vista**

Inscrição gratuita mas necessária: Local | 265 739 540
www.ymcasetubal.org
Org.: YMCA Setúbal e EDY by Kelly Nakamura



PRODUTO ARTÍSTICO NO ESPAÇO ONLINE

Tendo em conta o novo ecossistema digital, torna-se fundamental que qualquer artista saiba os seus direitos e qual o percurso a seguir para disponibilizar a sua música nas plataformas de streaming. Sabe como navegar as águas enquanto artista independente dentro das suas principais 3 vertentes: música gravada, música ao vivo e music publishing (ou gestão de direitos autorais).

8 de março | 18h30 | Casa do Largo - Pousada da Juventude

Inscrição gratuita mas necessária: www.programafce.pt
Org.: CMS em parceria com AMAEI

BORA LÁ DESCOMPLICAR

Sessão com jovens sobre quais os desafios que enfrentam hoje em dia, como se sentem e de que forma lidam com os mesmos, seguido de lanche-convívio.

9 e 23 de março | 19h00 às 20h30

| Jovens dos 18 aos 30 anos | YMCA Bela Vista

Inscrição gratuita mas necessária: tinyurl.com/ymcabv
Org.: CLDS 4G Participação em parceria com Dra. Ana Gabriela - Smart Mind

+info: www.ymcasetubal.org | 265 739 540



ENGRASADO — FESTIVAL DE HUMOR DE SETÚBAL

Fazendo mote de iniciativas como o festival Risorius, eles asseveraram e nós sublinhamos: Setúbal precisa de humor! João Alves e André Calapez são os responsáveis pela proposta que venceu o Coletivos com Voz de 2022 e que aportará a múltiplos espaços da cidade uma série de dinâmicas de chorar a rir: workshops, podcasts, uma exposição e, claro, espetáculos de stand-up comedy.

10, 11, 16, 17 e 18 de março | Vários horários e locais

Programa completo e inscrições → Ler QR Code.

Org.: Comedien Club com o apoio da CMS



CURSO INICIAL DE MONITORES DE CAMPOS DE FÉRIAS

Curso de imersão, introdução a conhecimentos teóricos e práticos para apoio ao desenvolvimento de atividades de campos de férias. Contempla período de estágio.

10 a 12 de março | Jovens dos 18 aos 30 anos YMCA CAMP Alambre, Azeitão

Taxa de inscrição: cabaz solidário predefinido (aprox. 35€) | Inscrições e +info: www.ymcasetubal.org
Org.: YMCA Setúbal com apoio Juventude CVP-DS
+info: 265 739 540



FUTEBOL PARA TODOS COM OS PELEZINHOS

Mini Torneio de Futebol 5/7 com o objetivo de promover a prática do futebol como veículo de integração e inclusão social de crianças, jovens, adultos e pessoas com qualquer tipo de deficiência. Todos os participantes receberão um diploma de participação e um kit de jogador composto por T-shirt, água e lanche.

12 de março | 9h00 às 12h00 | Local a indicar

Inscrição gratuita mas necessária: Secretaria do Clube ou os_pelezinhos1@hotmail.com
Org.: Clube Desportivo "Os Pelezinhos"

1º ENTORTA-TE

O primeiro encontro de Tunas do Instituto Politécnico de Setúbal acontece no Parque do Morango, em Azeitão, numa tarde de muita música com artistas variados, artesanato, dinâmicas de grupo e petiscos. O convívio é para todos e a diversão é garantida!

12 março | 12h00 às 19h00 | Parque do Morango

Programa completo e inscrições → Ler QR Code.

Entrada livre

Org.: SemperT'unos, Tuna Sadina e Real Trovantuna em parceria com CMS e Junta de Freguesia de Azeitão

@FINANÇASPARAFREELANCERS

Trabalhar por conta própria não tem de ser um pesadelo se tiveres os conhecimentos e ferramentas certas. A Joana, da página @financasparafreelancers, vai dar-te dicas para evitar erros e aprender as diferenças entre os regimes fiscais mais comuns!

15 de março | 18h30 às 20h00 | Online

Inscrição gratuita mas necessária: www.programafce.pt

Org.: CMS em parceria com Joana Martins, Finanças para Freelancers

NAVEGA (\$) EM SEGURANÇA?

Sabe como utilizar a internet de forma responsável e segura nesta sessão informativa onde se vão abordar as fake news, segurança pessoal, privacidade, proteção de dados, liberdade de expressão e discurso de ódio.

16 de março | 10h30 às 12h00 | Jovens dos 12 aos 18 anos | Loja Ponto Já - Casa do Largo

Inscrição gratuita: <https://tinyurl.com/navegaseg>

Org.: IPDJ, I.P.



CINEDEBATE “AMÉRICA PROIBIDA”

Visionamento e debate, seguido de lanche-convívio, sobre um filme que marcou uma geração e que aborda o ódio racial, tema que tem ganho importância com a crescente popularidade dos partidos de extrema direita e o discurso contra as minorias étnicas.

16 de março | 19h00 às 21h30 | Jovens dos 15 aos 30 anos | YMCA Bela Vista

Inscrição gratuita mas necessária: tinyurl.com/ymcabv

Org.: CLDS 4G Participação em parceria com ACNI

+info: www.ymcasetubal.org | 265 739 540



FORMAÇÃO, CAPACITAÇÃO E EMPREGABILIDADE

Após um ano de Programa FCE é tempo de refletir sobre os resultados e beber das propostas de todos para criarmos mais e melhor programação num novo ano! Participa e vem connosco conhecer a obra de arte urbana que celebra este 1º aniversário.

18 de março | 10h30 às 11h30

Auditório da Casa do Largo

Entrada livre

Org.: CMS

À DESCOBERTA DA FLORA DA ARRÁBIDA

Conheces as plantas mais características da Arrábida? Vem descobrir a diversidade e riqueza da flora da Arrábida, num percurso interpretativo onde aprenderás a reconhecer algumas espécies de plantas e a importância da conservação da biodiversidade.

18 março | 10h00 | Alambre

Inscrições gratuitas de 1 a 15 de março:

tinyurl.com/florarrabida

Org.: CMS com o apoio de YMCA Camp Alambre



11ª SEMANA DO ESTUDANTE DA AAIPS

Celebrando o Dia Nacional do Estudante, o IPS acolhe palestras para a melhoria da qualidade de vida académica dos estudantes e uma exposição fotográfica no átrio das Escolas.

20 a 24 de março | Campus IPS

Org.: Associação Académica do Instituto Politécnico de Setúbal (AAIPS)

+info: www.ips.pt



#ONMYMIND

O que sabes sobre saúde mental e a sua importância? Nesta atividade, inspirada pela UNICEF, será efetuado um levantamento da literacia em saúde mental, em conjunto com os jovens, seguindo-se uma conversa após a visualização de uma curta-metragem.

21 de março | 19h00 às 19h45 | Jovens dos 10 aos 15 anos | YMCA Bela Vista

28 de março | 10h00 às 10h45 | Jovens dos 16 aos 24 anos | YMCA Bela Vista

Inscrição gratuita mas necessária:

www.ymcasetubal.org ou 265 739 540

Org.: #fazesparte



MASSAGENS 101

Sejam de relaxamento ou terapêuticas, as massagens têm vários objetivos: controlo do stress, diminuição da ansiedade, alívio da tensão e dores musculares, entre outros. Nesta Oficina irás da teoria à prática e, em três horas, poderás despertar para uma nova vocação ou simplesmente adquirir uma nova valência.

22 de março | 18h30 às 21h30

Sala de Formação, Casa do Largo

Inscrição gratuita mas necessária: www.programafce.pt

Org.: CMS em parceria com João Costa

A BIBLIOTECA APRESENTA-SE AOS JOVENS

Visita guiada pelo espaço e pelos serviços prestados à comunidade: as suas valências, o seu espólio, os seus tesouros.

23 de março | 14h30

Biblioteca Municipal de Setúbal

Inscrição gratuita: biblioteca@mun-setubal.pt

Org.: CMS



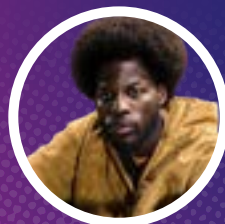
PAPILLON

Membro fundador do coletivo Grognation, lança em 2023 o novo disco JONY DRIVER, fazendo-se à estrada em formato banda. Reúne milhares de ouvintes, colaborou com nomes como Slow J, Valete, Plutónio e Lhast e situa-se na primeira linha do Hip-Hop/RnB em Portugal. A primeira parte do concerto será feita por Sena e BAG, membros do coletivo Moços do Bêco, apresentando o seu mais recente E.P “Bilhete de Ida”.

24 de março | 21h30 | Fórum Municipal Luísa Todi

Entrada: 5€ | Bilhetes em: <https://tinyurl.com/m28papillon>

Org.: CMS



VAMOS REMOVER CHORÃO!

O chorão-da-praia (*Carpobrotus edulis*) é uma planta invasora que forma tapetes impenetráveis, impedindo o desenvolvimento da vegetação nativa e promovendo a acidificação do solo. Venha conosco remover chorão-da-praia na Reserva Natural do Estuário do Sado!

25 de março | 10h00 | Mitrena

Inscrições gratuitas de 1 a 22 de março:

tinyurl.com/vamosremoverchorao

Org.: CMS com o apoio da Junta de Freguesia do Sado



DESPORTO À BEIRA RIO

Dia de experimentação de múltiplas atividades desportivas: coletivas, individuais, de terra e de mar - 2ª edição.

25 março | 10h00 às 18h00
Parque Urbano de Albarquel

Programa completo e inscrições

→ Ler QR Code.

Entrada Livre

Org.: CMS

Co-org: Clubes Desportivos, IPSS e Coletividades de Setúbal



UM ARQUIVO EM MOVIMENTO

Visita guiada ao Arquivo Municipal de Setúbal, no sentido de divulgar o património documental e dar a conhecer o funcionamento das áreas temáticas do Arquivo, por norma inacessíveis. Seguido de mostra documental/fotográfica e dinamização de jogos tradicionais.

25 março | 10h00 | Arquivo Municipal de Setúbal

Inscrição gratuita mas necessária:

educativo.arquivo@mun-setubal.pt

Org.: CMS

CAMINHADA ECOLÓGICA #SETUBAL SEM MANCHA

Caminhada entre a Estrutura Operacional de Emergência da Cruz Vermelha Portuguesa (4 caminhos) até ao PUA, com o objetivo de deixar a cidade mais limpa, numa lógica de sensibilização para a situação ambiental da nossa cidade e do mundo, promovendo também o exercício físico.

25 de março | 10h00 às 13h00 | Jovens dos 15 aos 30 anos e comunidade em geral

Inscrição gratuita, mas necessária:

dsetubal.juventude@cruzvermelha.org.pt

Org: Juventude CVP-DS e YMCA Setúbal



DESCOBERTA DE TI | ART'JOVEM

DESCOBERTA DE TI é uma exposição de arte, enquadrada no programa SER MULHER que engloba ainda um ciclo de workshops dedicados ao auto-conhecimento, amor próprio e empodera[1]mento da mulher.

25 de março a 23 de abril | 9h00 às 18h00
Casa do Largo

Programa completo e inscrições → Ler QR Code.

Inscrições gratuitas mas necessárias:

Org.: Marta Sardinha e Ana Quintino

Apoio: CMS

TOUR DE ARTE URBANA DE SETÚBAL

Para celebrar o primeiro aniversário de TAUS, começamos com a habitual visita guiada, seguida de almoço de convívio e pintura participada de um mural no Jardim do Grito dos Pescadores, conduzida pela artista Sofia Camacho. Esta iniciativa é uma parceria com a DISOC e com os jovens das oficinas GO, no âmbito do Programa Viver Anunciada.

26 de março | Tour: 10h30 às 12h00 | Almoço de convívio e pintura participada: 12h30 às 19h00

Inscrição gratuita: <https://tinyurl.com/1anoTAUS>

Org.: CMS



OLHA LÁ COMO FALAS!

Workshop de colocação de voz para apresentações de trabalhos, leituras em voz alta, diversas situações sociais que possam surgir. Aprende a falar em público e como enfrentar uma plateia!

28 de março | 14h30 | Biblioteca Municipal de Setúbal

Inscrição gratuita: biblioteca@mun-setubal.pt

Org.: CMS

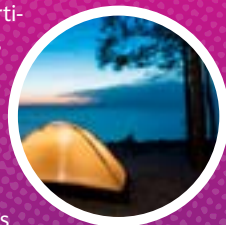


ACAMPAMENTO M.28

Convívio de 3 dias com participantes de várias escolas - membros das Associações, coletivos, grupos - com o objetivo de promover a interação e reflexão, fomentando a criação de projetos conjuntos que cimentem e alavanquem o movimento associativo juvenil e estudantil.

31 de março a 2 de abril | Parque da Juventude de Gâmbia

Org.: CMS



M A.28 DO

juventude
presente!





265 JUVENTUDE
INQUIETA



+ INFORMAÇÕES
Largo José Afonso 24-25,
2900-650 Setúbal
✉ dijuve@mun-setubal.pt
☎ 265 421 082
f 265juventudeinquieta
@juventudesetubal

Todo o programa em:

