



MÊS DA JUVENTUDE_SETÚBAL

PRO GRA MA /

AULAS DE INICIAÇÃO AO SKATE PARA TODOS

Aulas de iniciação ao skate, inclusivo e adaptado, para uma primeira abordagem com a modalidade, mais especificamente conhecimento do material, exercícios de equilíbrio e confiança na prática. Vem rolar connosco!

SÁBADOS DE MARÇO | 10H00 ÀS 12H00
SKATEPARK DE SETÚBAL

Inscrição: all.aboard.360@gmail.com

Custo: 1ª aula gratuita

Org.: All aBoard

MÃOS À OBRA - AÇÃO DE LIMPEZA NO BAIRRO DA BELA VISTA

Junta-te a uma corrida de recolha de lixo no bairro da Bela Vista e ajuda a tornar o espaço mais limpo e sustentável. Vamos unir forças para recolher o máximo de resíduos possíveis, tornando a diferença real através da ação! Mas o dia não acaba por aí... após a corrida, juntam-se todos no In Wall para uma desafiante sessão de escalada indoor. Forma já a tua equipa de 3 ou 4 elementos!

1 DE MARÇO | LIMPEZA: 10H00 ÀS 12H00; ESCALADA: 14H00 ÀS 16H00 | SEDE YMCA BELA VISTA

Inscrição gratuita, mas necessária:

www.tinyurl.com/maosaobraymentca

Org.: YMCA Juventude e grupo de jovens voluntários da YMCA



INSTALAÇÃO ARTÍSTICA COLETIVA - DESIGUALDADES DE GÉNERO

Se tens entre 13 e 20 anos e queres explorar as desigualdades de género, através das artes, desafiamos-te a dar voz às tuas inquietações, com o apoio da equipa do Projeto TT - Teia Trampolim - E9G, e criar uma instalação artística a expor nas Jornadas Março Mulher 2025.

6 E 7 DE MARÇO | 16H00 ÀS 18H00 |
ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO BAIRRO DO
CASAL DAS FIGUEIRAS (AMCF) - CASARÃO

Inscrição gratuita, mas necessária:
teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org
Org.: Projeto TT - Teia Trampolim - E9G,
Cooperativa SEIES



COMIGO NÃO!

Violência no namoro? Abuso sexual? Violência sexual online? O que é o consentimento e porque é tão importante? O que devo se estiver numa situação dessas? A Susana Jacob vai ensinar-te a identificar e a te protegeres destas situações. Diz também «Comigo, não!»

6 E 20 DE MARÇO | 18H30 ÀS 20H00 | SALA
DE FORMAÇÃO DA CASA DO LARGO

Inscrição gratuita, mas necessária:
www.tinyurl.com/comigonao
Org.: Câmara Municipal de Setúbal no âmbito da
candidatura PRR - OIL - UFS - Sem Âncoras

ENCONTRO DE JOGOS DE TABULEIRO - MULHERES CRIADORAS

Realiza-se, no segundo sábado de cada mês, um Encontro de Jogos de Tabuleiro, abertos a toda a comunidade de Setúbal Este mês damos foco a jogos desenhados e criados por mulheres. Pega nos teus jogos, traz os teus amigos (ou vem sozinho na mesma!) e vem daí passar uma tarde a jogar jogos de tabuleiro.

8 DE MARÇO | 15H00 ÀS 23H | CASA DO LARGO
ENTRADA LIVRE

Org.: CASTOR Setúbal e Boardgamers de Setúbal com o apoio da DIJUV-CMS

BICHO DE 7 CABEÇAS

Se tens entre 13 e 30 anos, junta-te a este círculo de partilha e entreaajuda, conduzido pela Psicóloga Clínica Beatriz Franco, com o propósito de refletires sobre ti e o coletivo, desenvolvendo ferramentas para lidar melhor com a ansiedade, a angústia, as transformações físicas e emocionais, o trabalho e as relações familiares e amorosas. Vamos a isto?

8 E 22 DE MARÇO | 10H30 ÀS 12H
STUDY SPOT CASA DO LARGO

Inscrição gratuita, mas necessária:
www.tinyurl.com/bichod7cabecas
Org.: DIJUV-CMS

A TRANSFORMAÇÃO DA IMPULSIVIDADE À CONSCIÊNCIA

Com exercícios divertidos e poderosos, vais aprender a libertar-te da raiva, a transformar emoções e a criar estratégias para comunicar de forma mais equilibrada e tranquila. Vamos usar a Comunicação Não Violenta para perceber como sair do modo "reação" e entrar no modo "consciência". Prepara-te para explorar a tua mente e encontrar um novo modo de lidar e criar magia com tudo o que sentes!

15 DE MARÇO | 10H00 ÀS 12H30
SALA DAS ASSOCIAÇÕES DA CASA DO LARGO

Inscrição gratuita, mas necessária: www.tinyurl.com/cnvsende
Org.: Associação Cultural Sende em colaboração com Nanda Carrabs

11.ª SEMANA DA EMPREGABILIDADE DO IPS

Pretende dar-se a conhecer aos estudantes e comunidade envolvente/ possíveis empresas/entidades empregadoras ligadas à futura função que irão desenvolver tanto, possivelmente, em contexto de estágio como aquando do término do seu ciclo de estudos. Esta iniciativa contribui, também, para o aumento da rede de contactos entre as organizações e os estudantes futuros profissionais das áreas abrangidas pelo IPS. A semana culmina nos dias 12 e 13 de março com a Feira de Emprego, onde todos os anos se reúnem mais de 120 empresas numa interação direta com todos os participantes, para além das sessões de apresentação e de recrutamento que decorrem em simultâneo.

10 A 14 DE MARÇO | CAMPUS DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL
ENTRADA LIVRE

Mais info: www.ips.pt
Org.: Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) e Associação Académica do IPS (AAIPS)



25.º ANIVERSÁRIO DA TUNA SADINA

Comemora os 25 anos da Tuna Sadina juntando-te à tuna numa atuação itinerante pelas ruas da baixa de Setúbal. Haverá muita música, animação e o verdadeiro espírito académico! Vem celebrar e fazer parte desta história

15 DE MARÇO | 11H00 ÀS 16H00
BAIXA DE SETÚBAL

Org.: Tuna Sadina - Tuna Feminina da Escola Superior de Educação de Setúbal
Org: YMCA Setúbal

PEDDY-PAPER “MULHERES DE SETÚBAL”

Peddy-paper pela Baixa Setubalense cheio de desafios, enigmas e visitas a pontos chave da cidade, relembrando e homenageando a vida, obra e sacrifício das Mulheres Setubalenses.

**15 DE MARÇO | 15H00 ÀS 18H00 | PRAÇA DE
BOCAGE**

Inscrição gratuita, mas necessária:
www.tinyurl.com/ppbocage
Org.: CASTOR Setúbal com o apoio da DIJUV-CMS

MOSTRA DE CINEMA: JOVENS SETUBALENSES E GRANDES MULHERES

O CASTOR convida toda a comunidade Setubalense a celebrar consigo a Juventude, as Mulheres e o Teatro assistindo a uma mostra de curtas-metragens de jovens cineastas setubalenses e de mulheres.

**15 DE MARÇO | 21H00 ÀS 23H00 | STUDY SPOT
CASA DO LARGO
ENTRADA LIVRE**

Org.: CASTOR Setúbal com o apoio da DIJUV-CMS e da Casa Azul Produções

MARATONA FOTOGRÁFICA

Durante uma hora, os participantes serão desafiados a fazer 7 imagens de 7 temas, tendo 7 oportunidades para explorar a sua criatividade e dar-nos a conhecer Setúbal através do seu olhar. Pretende-se incentivar a tua criatividade e, no final, receberás um certificado de participação e as fotos selecionadas serão publicadas nas redes da associação. Podes utilizar qualquer meio fotográfico digital ou analógico.

16 DE MARÇO | 10H30 ÀS 12H00
PONTO DE ENCONTRO: MEMORIAL JOSÉ AFONSO,
JARDIM DA SAÚDE

Inscrição gratuita, mas necessária: www.tinyurl.com/mfsende
 Org.: Associação Cultural Sende em colaboração com o fotógrafo Rui Rosado

ESTRATÉGIA MUNICIPAL DE JUVENTUDE

Apresentação dos objetivos da Estratégia Municipal de Juventude, um importante documento estratégico para a construção de uma política municipal, reflexo de um Concelho jovem e para jovens.

21 DE MARÇO | 18H30
STUDY SPOT DA CASA DO LARGO
ENTRADA LIVRE

Org.: Câmara Municipal de Setúbal no âmbito da candidatura PRR - OIL - UFS - Sem Âncoras

TRICÔ E TINTO

Junta-te a mais uma tarde de trabalhos manuais com linha (crochê, tricô, bordado, etc.)! Traz um projeto que estejas a fazer e vem conviver e partilhar o que sabes, enquanto lanchas e bebes um vinho (ou chá, ou sumo, dependendo do gosto).

16 DE MARÇO | 15H00 ÀS 19H00 | PÁTIO DA CASA NA CASA DO LARGO
ENTRADA LIVRE

Org.: CASTOR Setúbal com o apoio da DIJUV-CMS e do Pátio da Casa



FÓRUM MUNICIPAL DA JUVENTUDE: VAMOS CRIAR A ESTRATÉGIA?

No dia 22 de março, a juventude de Setúbal estará no centro da conversa! Esta sessão participativa pretende traçar um diagnóstico colaborativo, identificando desafios e prioridades que irão moldar futuras estratégias e políticas. Um espaço para ouvir, refletir e dar voz às experiências e perspetivas dos jovens. Juntos, podemos fazer acontecer!

**22 DE MARÇO | 11H00 ÀS 16H | CASA DO LARGO
ALMOÇO INCLUÍDO**

Inscrição gratuita, mas necessária:

www.tinyurl.com/fmjestrategia

Org.: Câmara Municipal de Setúbal no âmbito da candidatura PRR – OIL – UFS – Sem Âncoras



JOGOS DE TABULEIRO DE PRIMAVERA

Encontro de Jogos de Tabuleiro para celebrar a chegada da primavera, aberto a toda a comunidade de Setúbal e a todas as idades (crianças com menos de 12 anos devem ser acompanhadas por um adulto). Pega nos teus jogos, traz os teus amigos (ou vem sozinho na mesma!) e vem daí passar uma tarde a jogar jogos de tabuleiro.

**22 DE MARÇO | 15H00 ÀS 23H | RESTAURANTE
MEZÉ
ENTRADA LIVRE**

Org.: CASTOR Setúbal e Boardgamers de Setúbal com o apoio da DIJUV-CMS

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DESINFORMAÇÃO

Sessão de sensibilização destinada a jovens dos 14 aos 25 anos, dinamizada por jovens voluntários no âmbito do programa do IPDJ «Naveg@s em Segurança?», que pretende promover uma cultura de presença e navegação seguras no mundo digital.

24 DE MARÇO | 10H00 - 11H00 | ONLINE

Inscrição gratuita, mas necessária: www.tinyurl.com/ianavegas
Org.: Instituto Português do Desporto e Juventude

SEMANA DO ESTUDANTE DA AAIPS

Este ano comemora-se o sexagésimo Dia do Estudante e, como é habitual, as comemorações no IPS iniciam-se com uma exposição de fotografias no átrio das Escolas do campus. Ao longo de toda a semana decorrem palestras e sessões de esclarecimento, transversais a todos os cursos, de interesse para a melhoria da qualidade de vida académica dos estudantes do Instituto.

**24 A 28 DE MARÇO | CAMPUS DO IPS
ENTRADA LIVRE**

Mais info: www.ips.pt
Org.: AAIPS



IRREQUIETO

O Largo José Afonso vai encher-se de música e street food a partir das 17h00 dos dias 28 e 29 de março! O Palco Icónico, junto às food trucks, vai receber música e stand-up comedy para animar o teu sunset e aquele snack antes dos concertos no Palco 265 Juventude Inquieta! Nos dois dias, partir das 21h00 sobem ao palco principal artistas emergentes e de renome nacional, terminando sempre a noite em grande com DJs que te vão pôr a dançar até ao final da festa!

**28 E 29 DE MARÇO | 17H00 ÀS 01H30 | LARGO JOSÉ
AFONSO
ENTRADA LIVRE**

Org.: Câmara Municipal de Setúbal no âmbito da candidatura
PRR - OIL - UFS - Sem Âncoras

_Organização



265 JUVENTUDE INQUIETA

✉ dijuve@mun-setubal.pt
☎ 265 421 082
📱 265juventudeinquieta
📌 juventudesetubal

_Parceiros



_Algumas atividades do Programa realizam-se no âmbito



comunidades-em-ação

a.

m.

área metropolitana de Lisboa

