

PRO GRAMA

mês da juventude_seríbal

MARÇO
2026

SHAKY - TERTÚLIA FOLK

Uma tarde de danças para celebrar tradição, comunidade e alegria! Encontros festivos dedicados às danças do mundo que promovem a interação entre gerações num ambiente leve e acolhedor.

Danças de roda, a pares e em grupo, desde Mazurka ao Malhão, com um forte espírito inclusivo e espontâneo. Movimentos simples, música tradicional do mundo e muita partilha – todos/as podem participar independentemente da idade e experiência. Vem dançar, conviver e fazer parte desta roda!

1 de março | 16h – 18h
Centro Multicultural de Setúbal

Contactos:
castorsetubal@gmail.com

ENTRADA LIVRE
Org.: CASTOR Setúbal

VARIAÇÕES SONORAS

Tens algo a dizer ao mundo? Curtes podcasts, música, debates ou simplesmente boas conversas? E que tal fazer isso enquanto conheces jovens de França?

Junta-te a nós para uma série de workshops de rádio que vai ligar Portugal e França numa experiência criativa. Ao longo de quatro sessões, vamos escolher temas que realmente nos interessam, trocar ideias sem filtros e preparar o nosso próprio programa. O grande momento? Uma sessão de gravação ao vivo, em parceria com associações Kemper, França, onde vamos criar um programa conjunto e mostrar a nossa voz ao mundo.

Se gostas de comunicar, criar e conhecer pessoas novas, esta é a tua cena. Vem fazer parte desta aventura!

12 e 15 de março | 18h30 – 20h30

21 de março | 10h30 – 12h

Casa do Largo

Entrada livre, inscrição necessária
<https://forms.gle/hHGPdjCiNSSvNhGu5>

Org.: CASTOR Setúbal com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV), Les Portes Logiques, Faísca Voadora, All ABoard, association Gwennili, association Flux.

Estes workshops são organizados no contexto de uma parceria estratégica, financiada pelo Erasmus+.

FORA DO RISCO

Fora do Risco é também arriscar. Nesta Turma de Pintura, com mentoria da artista plástica Ângela Penedo, vais aprender a observar, e a expressar-te, com Setúbal como pano de fundo. Vais aprender técnicas, desconstruir ideias e criar com liberdade, transformando a tua perceção da Cidade e da Arte. As oficinas são dirigidas a jovens entre os 13 e os 18 anos com curiosidade para expressar-se através da pintura. Não é necessária experiência prévia, apenas vontade de experimentar.

7 e 21 de março | 10h30 às 12h

Inscrições Lotadas

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV), conceção e facilitação pela artista Ângela Penedo

CRAFTY - ENCONTRO DE CERÂMICA

Vamos juntar-nos para mais uma tarde de trabalhos manuais, desta vez com argila. Durante o segundo trimestre do ano, o Crafty dará foco à Cerâmica. Vamos aprender diferentes técnicas de modelação e pintura do barro. No fim terás uma peça única, feita por ti!

8 de março | 15h – 18h

Centro Multicultural

Entrada livre, inscrição obrigatória em

castorsetubal@gmail.com

Org.: CASTOR Setúbal

TUBA DE ENSAIO (COM RODRIGO MIRA)

Um espaço de estudo também pode ser um espaço de experimentação? De convívio? De música e gargalhadas? Alternadas ou em simultâneo? Respondemos soprando a TUBA DE ENSAIO aos ventos da criatividade, uma ode a juntar jovens músicos/as e toda a gente que queira ouvir. Na quarta-feira, 11 de março, é dia de fazer uma pausa no estudo e pôr o amp no máximo! A partir das 18h vem ter ao Study Spot da Casa do Largo e assistir ao concerto do artista que abre a Tuba - Rodrigo Mira.

11 de março | 18h | Study Spot da Casa do Largo

Entrada livre

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV)

EMPREENDE-TE! DÁ IDEIA AO NEGÓCIO

Vem aprender como transformar a tua ideia numa oportunidade de negócio; os passos essenciais para começar com clareza e segurança; ferramentas e estratégias para validares o teu conceito; Dicas práticas baseadas em experiências reais. Se tens uma ideia na gaveta ou simplesmente tens vontade de aprender, esta sessão é para ti.

12 de março | 19h às 21h

Local de encontro:

Sede YMCA

Inscribe-te através do website da YMCA

Org.: YMCA Juventude

BRINCAR É NO LARGO

O Study Spot da Casa do Largo vira espaço de gargalhadas no dia 13 de março. Está prometido! O Anfitrião David Santos convida uma trupe recheada de comediantes que trazem brincadeira na algibeira e, procurando bem, algum truque na manga...

13 de março | 21h30

Study Spot da Casa do Largo | 6€

+ Info 932 468 985

**Org.: David Santos com o apoio da
Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV)**

CURSO DE MONITOR/A DE CAMPO DE FÉRIAS

Destinado a jovens entre os 18 e os 30 anos, este curso combina teoria e prática: Inclui uma componente teórica na sede do YMCA, onde são abordados temas com o perfil do/a monitor/a, segurança e prevenção de acidentes e uma componente prática no Camp Alambre com atividades ao ar livre, dinâmicas de grupo e simulação de programa de férias.

Uma oportunidade única para desenvolver competências, ganhar experiência e integrar a equipa de monitores/as da YMCA.

**14 de março (módulo teórico) | 20 a 22
de março (módulo prático)**

Local de Encontro:

Modulo Teórico: SEDE YMCA

Modulo Prático: YMCA CAMP

ALAMBRE (Pernoita com tudo incluído)

**Custo: 50€ | Inscreve-te através do
website da YMCA**

Org.: YMCA Juventude



ENCONTRO DE JOGOS DE TABULEIRO

Realiza-se, no segundo sábado de cada mês, um Encontro de Jogo de Tabuleiro aberto a toda a comunidade de Setúbal. Pega nos teus jogos, traz os teus amigos/as (ou vem sozinho/a na mesma!) e vem daí passar uma tarde a jogar jogos de tabuleiro.

14 de março | 15h – 23h

Casa do Largo | Entrada Livre

**Org.: CASTOR Setúbal e Boardgamers
de Setúbal com o apoio da Câmara
Municipal de Setúbal (GAJUV)**

CAÇA AO TESOURO, MULHERES DE SETÚBAL

Caça ao Tesouro pela Baixa Setubalense cheia de desafios, enigmas e visitas a pontos chave da cidade, lembrando e homenageando a vida, obra e sacrifício das Mulheres Setubalenses.

14 março | 15h – 18h | Praça Do Bocage

**Entrada livre, inscrição obrigatória em
castorsetubal@gmail.com**

Org.: CASTOR Setúbal

WORKSHOP DE TEATRO

Este workshop de teatro dará as ferramentas da Técnica do/a Ator/Atriz, onde inclui uma parte teórica e principalmente uma parte prática de exercícios físicos, vocais, de concentração, de voz, de relaxamento, de improvisação e sensitivos, de construção da personagem e da aplicação destes exercícios nos textos.

14 e 15 de março | 10h às 16h

Sociedade Musical

Recreativa União

Setubalense

Inscrição (a partir dos 15 anos) 10€, através da bol.pt, a partir de 16 de fevereiro

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (DICUL, Lídia Franco)

CINEMA EM COMUNIDADE

O CASTOR, em parceria com a Faísca Voadora e a All aBoard, convida toda a comunidade para a visualização de um clássico do cinema — seguida de um momento de reflexão e debate sobre o papel, o formato e a importância do Centro Multicultural enquanto recurso vivo ao serviço de todos/as. Mais do que um filme, queremos criar um espaço de encontro, partilha e construção coletiva. Vem fazer parte da conversa. A tua voz conta.

20 de março | 21h

Centro Multicultural de Setúbal

Entrada Livre

Org.: CASTOR Setúbal com o apoio de Faísca Voadora, All aBoard, Les Portes Logiques, Flux e Gwennili

A(LINHA).

Uma festa urbana que reúne artistas emergentes, consagrados/as e talentos locais. O evento decorre das 15h00 às 20h00 e conta com a dinamização do Movimento Associativo Juvenil no half-pipe. O dia será preenchido com 5 showcases de ICARO, Mallina, Mão Cabeça, Melquiades e TIXA. Haverá também tattoos, workshops e MUITO skate — programação que promete agitar a cidade.

21 de março | 15h às 20h

Skate Parque Setúbal

Entrada livre

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV)

WORKSHOP DE TEATRO

Neste curso, procura-se explorar e compreender melhor os conceitos de diversidade e inclusão, analisar os resultados das políticas de inclusão implementadas nas organizações culturais de outros países, conhecer melhor o trabalho e processos internos de organizações que podem servir de exemplo, assim como as críticas feitas por membros das equipas de organizações que se consideram inclusivas. São estas críticas precisamente que fazem pensar: “Estão a ser feitas as perguntas certas?”

25 de março | 10h às 17h

Casa da Cultura – Sala José Afonso

Inscrição 20€ | 15€ (profissionais do espetáculo, +65 e reformados/as, <25 e estudantes, pessoas com deficiência) Incrições através do e-mail teatroestudiofontenova@gmail.com

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (DICUL), Teatro-Estúdio Fonte Nova, Acesso Cultura, Joana Reis

SIMPLESMENTE – DR. CHATGPT?! – INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E APOIO PSICOLÓGICO

A rápida evolução da inteligência artificial (IA) tem vindo a transformar várias áreas da nossa vida, incluindo a forma como lidamos com a saúde mental. Ferramentas como o ChatGPT são cada vez mais utilizadas para procurar apoio emocional, pedir conselhos e desabafar.

Nesta sessão iremos explorar as possíveis implicações da IA como ferramenta de apoio psicológico, e de que forma pode impactar as nossas vidas. O objetivo é promover uma reflexão crítica possibilitar partilha de experiências, expectativas e preocupações sobre o seu uso.

26 de março | 19h-21h

Local de encontro: Edifício Sede YMCA

Inscrições abertas!

Inscreve-te através do website da YMCA

Org.: YMCA Juventude

MARCHA PELOS DIREITOS HUMANOS

O TT – Teia Trampolim – E9G vai organizar, em parceria com a EBS Lima de Freitas, uma Marcha pelos Direitos Humanos, desde a EBSLF até à Praça do Bocage. Nesta marcha, convidamos-te a trazer um cartaz e marchar pelos direitos humanos!

27 de março | 10h-12h

Local Marcha, com percurso:

EBS Lima de Freitas → Praça do Bocage

Inscrição para:

teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org

**Org.: Projeto TT – Teia Trampolim – E9G,
Cooperativa SEIES**

TOCA

Os donos dos pratos são JIRAYA, R4KEL x SIR e DJ MAIA. Ainda há espaço para o jovem DJ emergente premiado Itsgraca. Por último, em chave de ouro, é a vez do Influencer Kiko Is Hot, marcando o fim das celebrações do Mês da Juventude.

28 de março | 18h às 00h

Auditório José Afonso | Entrada livre

**Org.: Câmara Municipal de
Setúbal (GAJUV)**

BOCAGE 2026

Em 2026, a ESTuna – Tuna de Engenharia da Escola Superior de Tecnologia de Setúbal – celebra três décadas de música, tradição e espírito académico. Neste espetáculo especial, o público é convidado a revisitar momentos marcantes da sua história e reencontrar antigos tunos, que ao longo dos anos ajudaram a criar uma identidade própria e fazer crescer esta grande família. Vem celebrar e cantar connosco.

28 de março | 21h | Fórum Municipal Luísa Todi | 5€

Org.: ESTuna com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV)

TIRO NO ESCURO – ASAS DE PAPEL

Largá as regras, as pressões e a folha em branco. "Asas de Papel" é um espaço seguro para voares com as palavras. Num ambiente descontraído, vamos explorar a escrita como um ato de prazer, de descoberta pessoal e de expressão genuína, longe da autocensura e da exigência de perfeição. Vamos desbloquear a criatividade que já existe em ti nesta oficina integrada no programa de capacitação artística "Tiro no Escuro".

30 e 31 de março | 17h30 às 20h

Casa do Largo | Inscrição gratuita, mas necessária:

<https://forms.office.com/e/ARBPCf6bBQ>

Org.: Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV)

ALL ABOARD FUN DAYS – CAMPOS DE FÉRIAS INCLUSIVOS

Campos de Férias Inclusivos, para crianças e jovens com e sem deficiência e/ou incapacidade, dos 6 aos 16 anos, que pretendem ser uma resposta à interrupção letiva que promove a inclusão e integração social e o desenvolvimento de competências sociais através de atividades pedagógicas e lúdicas.

30 de março a 10 de abril

Centro Multicultural de Setúbal

Inscrições: Até 20 de março

+ Info: all.aboard.360@gmail.com

Org.: Associação All aBoard com o apoio de Decathlon, Câmara Municipal de Setúbal (GAJUV), CASTOR Setúbal

ORGANIZAÇÃO



Setúbal
Município

265 JUVENTUDE
INQUIETA

PARCEIROS

