

4 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!



Com a professora
Margarida Alonso

Quem entra no Centro às 4as feiras à hora de almoço, dificilmente sai de lá igual. É uma hora em que respiras, relaxas e fazes umas posições com nomes estranhos que julgavas impossíveis. Anda experimentar enquanto há vagas.

5 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



Aula de Kizomba para
tod@s! Com o professor
Paulo Santos

Quem experimenta este ritmo africano corre bem o risco de ficar ligad@ para sempre. Aparece e dança com quem te aprouver que a nossa kizomba é livre e inclusiva!

A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

6 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

ILGA-te à conversa no "Ciclo de Tertúlias sobre Visibilidade LGBT"



Tertúlia moderada
por João Carlos

A (in)visibilidade no dia-a-dia, a cada momento: na mercearia, no centro de saúde, a preencher um questionário, no local de trabalho, com amig@s, na família... quais as vantagens de nos tornarmos visíveis aos olhos d@s outr@s? Que desafios diários nos coloca a afirmação desta visibilidade? Vem e partilha dificuldades e conquistas. A tua é a nossa luta.

HOJE! LESBIAN HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



7 A PARTIR DAS 21H30
SÁBADO

Noite de Karaoke!

O ano não começa enquanto não pegares no microfone no Centro LGBT e começares a cantar. Para quem acredita em novas oportunidades e em desejos que se realizam, nada melhor do que experimentar para ver se desta vez não desafinas no falsete.

10 DAS 19H30 ÀS 21H00
TERÇA-FEIRA

ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada
por Ana Vicente

Não interessa quantas páginas já leste no último mês. O que importa é que nestas sessões há sempre espaço para mais palavras e para ouvir o que andas a ler, seja num livro seja no mundo à tua volta. Aparece e partilha.

DAS 21H00 ÀS 22H00

NOVIDADE!

Pole Dance

Agora às terças-feiras de 15 em 15 dias, há um varão muito pouco machão a que te podes agarrar com toda a confiança. A professora Marina Mey ajuda-te a dar-lhe a volta. Aparece com roupa confortável. Para te mexeres à vontade ou para ser mais fácil se te quiseres despir.



11 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!



Com a professora
Margarida Alonso

12 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



Aula de Kizomba para
tod@s! Com o professor
Paulo Santos

A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

13 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

"Das galáxias às grandes estruturas do Universo"

Sessão de Astronomia
dinamizada por Dani Bento

Começamos na Terra, viajamos pelo Sistema Solar, conhecemos a Via Láctea e as suas irmãs. O que nos reserva mais este Universo? Que objetos imensos podemos descobrir? Que outras estruturas nos permitem demarcar fronteiras no nosso Universo? O nosso grupo local é constituído por várias galáxias como a nossa, que por sua vez faz parte de outra estrutura maior, até onde chegamos? Vem caminhar mais um pouco, viajar mais uns anos luz em mais uma estrada do Universo.



HOJE! BI HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



ÀS 22H00

Ponto de encontro
no Centro LGBT



Brigada do Preservativo – Bairro Alto e Príncipe Real

Uma vez por mês, fazemos esta ação de prevenção através da distribuição de preservativos. Hoje percorremos os dois bairros no mesmo dia. A tua participação é fundamental! Envia um email para: prevencao@ilga-portugal.pt e junta-te a nós.

14

ÀS 15H00
SÁBADO

CENTRO ENCERRADO
FORA DE PORTAS



ILGA Pets

Passeio Barragem da Mula

Hoje vamos fazer uma câominhada maior, aventurando-nos para o rio Mula, mais um animal a juntar-se à festa. Diz quem conhece que é um passeio inesquecível e nós queremos descobrir. Está tudo pronto para soltar a trela? Se estás interessad@ junta-te ao grupo do Facebook do ILGA pets e fica a saber a exata localização do nosso encontro.



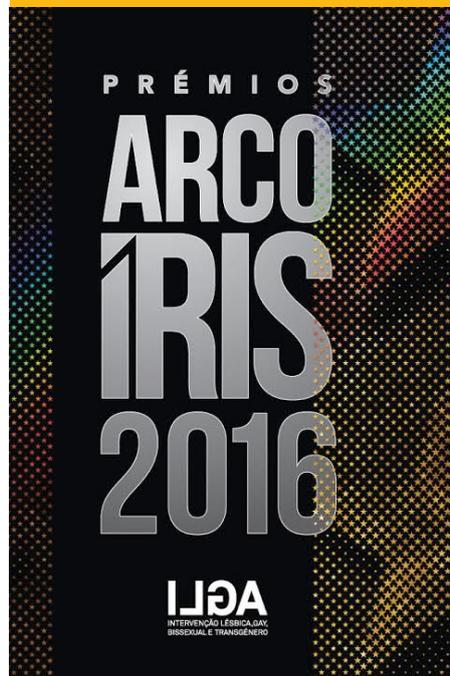
A PARTIR DAS 21H30

FORA DE PORTAS

Estúdio Time Out –
Mercado da Ribeira



PRÉMIOS ARCO-ÍRIS 2016!



Chegou o grande momento de atribuir os Prémios Arco-Íris, que vão ser ainda mais “posh” com o evento a acontecer no espaço da Time Out na Ribeira! Mas, além da diversão, da dança, do convívio, esta é uma noite para celebrar pessoas e instituições que se distinguiram no último ano na luta contra a discriminação em função da orientação sexual e da identidade de género:

Catarina Marques Rodrigues – ‘A vida no Colégio Militar: “Parece um Big Brother”’; Boas práticas empresariais – TAP/Lush; ‘E se fosse consigo?’ – Conceição Lino / Carlão e Boss AC; Rui Maria Pêgo; Filme “Jogo de Damas”, de Patrícia Sequeira; Assembleia da República Fim da Discriminação no Acesso à PMA.

Mas claro que o maior prémio é para ti, que bem o mereces. Queremos celebrar-te com muito charme, diversão e festa pela noite dentro. E é por isso que não vais querer perder esta 14ª edição. Vem! Das 21h30 às 23h00 a entrada é livre ;)

DAS 20H30 ÀS 21H30

16 SEGUNDA-FEIRA

Grupo de Partilha do GRIT



Uma das coisas mais importantes que tens de saber sobre o GRIT é que há espaço para ti. Todas as dúvidas, descobertas, inquietações e pensamentos que possas ter e sentir têm espaço aqui. Não há caminhos certos ou errados quando falamos de género. Aparece e este espaço também será teu. [Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento]

18

DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora
Margarida Alonso

DAS 19H00 ÀS 21H00

Workshop de Fotografia em 4 sessões



Coordenado por Joana Bom

Hoje, a Joana Bom (joanabom.wordpress.com) volta ao Centro a pedido de várias pessoas que desejam aprender com ela. Todas as quartas-feiras no mesmo horário, de 18 de janeiro a 8 de Fevereiro, podes explorar o teu gosto pela fotografia. Este pequeno curso vai permitir-te o aprofundamento das técnicas fotográficas ao serviço da fotografia conceptual. É necessário que tragas uma máquina que fotografe em modo manual.

Para te inscreveres, envia um email com o assunto “Workshop de fotografia” para: centro@ilga-portugal.pt Donativo: 3,50€ por pessoa/por sessão. Frequência obrigatória nos 4 dias. O workshop apenas se realizará com um mínimo de 8 participantes.



19 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



Aula de Kizomba para tod@s! Com o professor Paulo Santos

A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

20 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

"Ano NOVO vida NOVA? Ou a fórmula da felicidade?"

Tertúlia moderada por Henrique Pereira

Hoje queremos falar sobre o modo como podemos tornar este novo ano num momento de concretização das resoluções que nos tornem mais complet@s, afirmando a nossa identidade enquanto pessoas LGBT. Traz as tuas ideias, partilha as tuas aprendizagens e cria a oportunidade de concretizar mudanças! Não faltes!



HOJE! GAY HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



21 ÀS 20H30
SÁBADO

FORA DE PORTAS

Restaurante Cascais Remo
(Praça da Alegria, 13-15)

Convite para Jantar com MOVE!

O MOVE vai sentar-se à mesa para fazer um pouco de fooding. Não é running, não é walking, não é spinning, é mesmo só mastigar, saborear e conversar. Junta-te a esta equipa para um momento sem competição mas com muita bola na conversa e inscreve-te no jantar através do email: desporto@ilga-portugal.pt

A PARTIR DAS 21H30

Noite de Quiz! ?

24 DAS 21H00 ÀS 22H00
TERÇA-FEIRA

NOVIDADE!

Pole Dance

Aparece com roupa confortável e agarra-te ao varão. Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina.

25 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!



Com a professora Margarida Alonso

DAS 19H00 ÀS 21H00

Workshop de Fotografia



Coordenado por Joana Bom
em 4 sessões (18 e 25 de jan, 1 e 8 de fev)

26 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



Aula de Kizomba para tod@s! Com o professor Paulo Santos

A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

27 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

Transinforma-te sobre "Dias de visibilidade e Impacto na comunidade"

No dia 29 deste mês comemora-se o Dia Nacional da Visibilidade Trans no Brasil. A propósito deste dia, iremos falar do impacto destas comemorações na sociedade em geral e nas comunidades em particular. Porque são estes dias importantes e o que nos lembram eles? Aparece, conversa connosco e quem sabe, encontres aqui o teu dia.



HOJE! TRANS HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



28 A PARTIR DAS 21H30
SÁBADO

Palavras ao Centro



Exposição e leituras Workshop Escrita criativa

É certo e sabido que as cerejas são como as palavras... ou é ao contrário? Estão no topo do bolo? Não vale a pena complicar. Afinal, a criatividade já está toda feita pel@s participantes do último workshop de escrita criativa. Esta noite vão partilhar alguns dos textos que saíram das sessões, numa leitura informal que gostaríamos que escutasses. @s participantes vão também deixar no Centro algumas frases numa exposição realizada com a preciosa ajuda do Sérgio Lure.

**LGA-TE NO MESMO DIA À
MESMA HORA!**

ÀS TERÇAS-FEIRAS DE 15 EM 15 DIAS
das 21h00 às 22h00
NO CENTRO LGBT

NOVIDADE! POLE DANCE

Aulas promovidas no âmbito do MOVE, o grupo de desporto da ILGA Portugal. Basta apareceres com roupa confortável.
Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina Mey.

SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS
das 13h15 às 14h15
NO CENTRO LGBT

YOGA AO ALMOÇO!

Promovidas no âmbito do MOVE, o grupo de desporto da ILGA Portugal.
Inscreve-te enviando um email para: desporto@ilga-portugal.pt
Preçário: Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pessoa. Pagamento a efetuar entre dia 1 e dia 5 de cada mês | Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Margarida

SEMPRE ÀS QUINTAS-FEIRAS
das 19h30 às 20h30
NO CENTRO LGBT

OUTDANCE

Aulas de Kizomba para tod@s!
Promovidas no âmbito do MOVE, o grupo de desporto da ILGA Portugal.

Preçário:

Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pessoa. Pagamento a efetuar entre dia 1 e dia 5 de cada mês.

Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o prof. Paulo Santos.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 10h00

Doca do Espanhol/traseiras
do Museu do Oriente

BISGA-TE ESTÁ DE VOLTA!

Se gostas de andar de bicicleta, é só sair da cama no sábado de manhã e rumar ao final da Av. Infante Santo. O Bruno espera por ti para partirmos tod@s juntos. Traz roupa confortável, capacete e água. E claro, a tua bicicleta! Se não tiveres, podes alugar ali mesmo no Fun Track.

SEMPRE AOS SÁBADOS

RUNS N' ROSES

Gostas de correr e queres companhia? Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt e marcamos encontro no Estádio Universitário. Agora sempre aos sábados de manhã. Traz ténis, roupa confortável e água.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 16h00

na Piscina do Casal Vistoso

VEM SER UM/A GOLFINH@!

O grupo golfinh@s junta quem queira aparecer para fazer natação livre, sem instrutor/a. Encontro às 16h00 na estação de metro do Areeiro ou diretamente na piscina. Traz: cartão de cidadã/o + fato de banho + touca + chinelos + óculos de natação (facultativo) + toalha + produtos de higiene + 2,30€ - senha/hora.

**SEMPRE AOS DOMINGOS E
ÀS QUINTAS-FEIRAS**
das 11h00 às 12h00

TENNISBALLS

MOVE a bombar com aulas de ténis dadas pela própria coordenadora do grupo, a prof. Ana Chaparreiro! Todos os domingos, das 11h às 12h, e agora também todas as quintas-feiras às 20h, no Inatel 1º de Maio.

Preçário:

Ao mês: 12,00 € (3,00€ a aula) por pessoa. Pagamento a efetuar entre dia 1 e dia 5 de cada mês.

Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o profª Ana Chaparreiro. Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt se queres bater umas bolas.

SEMPRE AOS DOMINGOS
às 10h00

Agora no Pavilhão Sport Lisboa e Olivais

FUT4ALL

O futebol é um jogo de equipa. Nesta terás sempre lugar. Se gostas de te ultrapassar, de fazer parte de um projeto e de jogar à bola, então o futsal é para ti. Todos os domingos às 16h30 a Ana Costa e a Erica Silva estarão à tua espera. Aparece e joga connosco (Rua Chibuto, 10, Olivais). Donativo para aluguer do campo: 3,50€ por pessoa. Para mais informações, envia um email para: desporto@ilga-portugal.pt

SEMPRE AOS DOMINGOS
das 15h00 às 19h00
NO CENTRO LGBT

ATELIER DE TEATRO

O atelier de Teatro é animado pela Lara Antunes, explorando técnicas de Teatro do Oprimido e do Sociodrama. Este grupo tem como objetivo construir uma peça sobre as diferentes orientações sexuais, a partir de reflexões e experiências de quem nele participe.

SEMPRE AOS DOMINGOS
das 19h00 às 22h00
NO CENTRO LGBT

COLEGAS, O CORO MAIS COOL DA EUROPA E QUIÇÁ DO MUNDO

O CoLeGaS - Coro Lésbico, Gay e Simpatizante, ensaia todos os domingos no Centro. Tem a porta aberta a quem queira espreitar, aparece!