

## AVISO: CENTRO ENCERRA NOS DIAS 25 E 31 DE DEZEMBRO

**1** das 10h00 às 13h00  
TERÇA-FEIRA

### Porta abert@

É o novo grupo de interesse da ILGA, não fiques fechad@!

A porta está aberta a partir de hoje, todas as segundas, terças e quartas-feiras, das 10h00 às 13h00.

Queres rever o teu CV ou tens uma entrevista? Tens uma apresentação pública importante? Precisas aumentar as vendas? Ou estás nervos@ com o teu próximo date? Queres surpreender alguém ou preparar um jantar de amig@s? Queres mais likes e visualizações? Este é o grupo certo para ti, fazemos tudo para te ajudar a ser mais feliz. A porta está aberta, vem descobrir técnicas simples para uma boa performance profissional, pessoal e social.

Basta entrares e queres aprender o muito que a Rute Seródio tem para ensinar.

E ainda corres o risco de começar o dia a rir.

### O dever de não esquecer

Para assinalar o Dia Mundial da Luta contra a SIDA, vamos chamar a atenção de quem passa por nós. O centro, na montra e no interior, enche-se de laços vermelhos pela mão da Flavia Barbera e do Paulo Raíno. Passa para ver, participa no workshop de dia 5 e durante a semana leva o teu laço ajudando a mostrar que este é um combate que nunca deve ser esquecido.

**2** das 19h00 às 21h00  
QUARTA-FEIRA

### ILG'arte

Entra na fábrica do Natal

A aproximar-se o Natal, vem experimentar o novo workshop de artes decorativas orientado pelo nosso voluntário Serge Loure, e cria os teus próprios presentes.

Nestas sessões que acontecem todas as 4as de dezembro, vais aprender a utilizar materiais e técnicas artísticas para transformar objetos banais em peças decorativas.

Inscribe-te enviando um email para: [voluntariado@ilga-portugal.pt](mailto:voluntariado@ilga-portugal.pt)

**3** a partir das 21h30  
QUINTA-FEIRA

ILGA-te à leitura!  
com o filme

### Orlando

O Grupo de leitura convida-te a ver o filme "Orlando" e a ficar à conversa sobre este e outros livros que deram filmes. Orlando atravessa os séculos experimentando vidas, parceiros, sentimentos e mudanças de género. O filme é a adaptação do romance homónimo de Virginia Woolf e esteve nomeado para o óscar de direção de arte. Entrada livre e gratuita e com as pipocas do costume.



**4** a partir das 22h00  
SEXTA-FEIRA

Voluntaria-te para celebrar!

### Festa do Dia Internacional do Voluntariado

Sem voluntári@s, a ILGA e o Centro LGBT não poderiam existir. A tod@s que dão tanto de si e do seu tempo, dedicamos esta festa na véspera do Dia Internacional do Voluntariado. A melhor homenagem é dançar com muita vontade.

O nosso DJ popsucker vai ajudar e é provável que se voluntarie a ficar de tronco nu. Precisamos de ti para ser de arromba!

Hoje! Lesbian hour: a happy hour do Centro LGBT, das 21h00 às 23h00!

**5** a partir das 19h00  
SÁBADO

ILGA-te à BD

### Na luta contra a SIDA

Hoje a Flavia Barbera leva-te a saber mais usando novas e criativas ferramentas de abordagem através da banda desenhada. Ter menos medo e mais conhecimento do que significa ser HIV positivo no mundo de hoje ajuda a prevenir e a não discriminar.

**9** das 19h00 às 21h00  
QUARTA-FEIRA

### ILG'arte

Entra na fábrica do Natal

**10** das 20h15 às 22h15  
QUINTA-FEIRA

### Outdance Aula de Kizomba para tod@s!

As aulas de Kizomba do professor Paulo Santos são, para além de saudáveis, super divertidas. Se entras chatead@ ou com stress, sais a sorrir e chei@ de energia. Vem sozinho@ ou traz quem quiseres, sem preocupações de género ou de par que a nossa Kizomba é livre e inclusiva.

das 19h00 às 23h00

Direitos humanos  
passam por ti

### Caixa do Compromisso

No "Dia internacional dos direitos humanos", convidamos-te a fazer um compromisso pessoal para a promoção dos direitos humanos no próximo ano. Só tens de deixá-lo na nossa caixa e o resto é contigo. Para o ano, voltamos a convidar @s participantes para verem se a sua intenção passou à ação. Lembra-te que a mudança somos nós!

**11** a partir das 21h30  
SEXTA-FEIRA

## All I want for Christmas is you - Karaoke especial Natal!

Se queres mesmo é cantar as janeiras, talvez se possa arranjar alguma coisa depois do segundo copo. Mas há quem diga que os verdadeiros clássicos de Natal passam mais pelos Wham. Certo, certo é que alguém vai desafinar com a Mariah Carey... ou tu não?

**Hoje! Gay hour:** a happy hour do Centro LGBT, das 21h00 às 23h00!

às 22h30

## Brigada do Preservativo Bairro Alto

Hoje voltamos ao Bairro Alto, para mais uma ação de prevenção através da distribuição de preservativos, numa parceria entre a ILGA Portugal e o Checkpoint LX.

O ponto de encontro será no Calhariz, na paragem do Elevador da Bica, às 22h30. A tua participação é fundamental. Envia um email para [prevencao@ilga-portugal.pt](mailto:prevencao@ilga-portugal.pt)

**12** das 16h00 às 18h00  
SÁBADO

## ILGA-te ao Origami Natalício!

Queremos uma árvore de Natal para o Centro! A Sílvia Rosa vem ajudar-nos a criar uma em Origami mas precisa de tod@s. Pelo meio, vamos também fazer decorações de papel em 3D, numa atividade para toda a família se divertir e tornar o Natal mais especial e personalizado. Venham daí!



**12** a partir das 21h30  
SÁBADO

## Stand Up Comedy da Tia!

O Stand Up da Tia está de volta ao Centro! Na luta contra a discriminação, aqui o riso e a ironia são as armas aguçadas. Aparece que a Tia tem uma convidada especial - a Peperan vai mostrar como se faz humor.

**FORA DE PORTAS** a partir das 19h30

## Gir@s Jantar de Natal

O Grupo de Caminhadas convida-te para um jantar de Natal onde vais poder entrar no espírito da época a falar de ruelas e recantos secretos que só el@s conhecem - no restaurante A Cidade. Confirma presença até dia 11, às 17h00, para o email: [caminhadas@ilga-portugal.pt](mailto:caminhadas@ilga-portugal.pt)

**14** das 20h30 às 21h30  
SEGUNDA-FEIRA

## Grupo de Partilha do GRIT

Tens dificuldades em relação à tua identidade de género? Tens dúvidas sobre como te identificas? Participa no nosso grupo de partilha para pessoas trans, dedicado a promover o contacto, troca de experiências e ajuda entre pares. Não te sintas sozinho. Aparece. Encontro dinamizado por Dani Bento.

**15** às 21h30  
TERÇA-FEIRA

## Ciclo de leituras eléctricas

## "A Visita a partir de Copi

pelo Teatro do Eléctrico  
Copi foi um ativista do movimento de libertação LGBT; transportava para as suas obras um olhar inquieto, desconcertante, comovente e simultaneamente carnavalesco e festivo sobre as relações humanas. Participa em mais um inesquecível momento proporcionado pelo Teatro do Eléctrico!



**16** das 19h00 às 21h00  
QUARTA-FEIRA

## ILG'arte Entra na fábrica do Natal

**17** das 20h15 às 22h15  
QUINTA-FEIRA

## Outdance Aula de Kizomba para tod@s!

**18** das 19h00 às 21h00  
SEXTA-FEIRA

## ILGA-te à Conversa sobre BDSM

Tertúlia moderada por Helena Braga, Inês Rolo e Daniel Cardoso

Sabes o que é BDSM? Bondage & disciplina; Dominação e submissão; Sado-masochismo. A descrição pode parecer assustadora, mas vamos conversar sobre estas práticas, desconstruindo mitos e preconceitos, aprendendo um pouco sobre consentimento e cuidado, e partilhando experiências.

a partir das 21h30

## ILGA-te à Conversa Ser LGBT e também...

Tertúlia moderada por Henrique Pereira

Queremos dar voz à diferença dentro da diferença: como é ser LGBT tendo uma deficiência ou uma doença mental? Ou, por exemplo, uma característica física que intensifique os sentimentos de discriminação. Queremos quebrar o silêncio e discutir o direito à felicidade sem se ser escrav@ da diferença. Para ajudar ao espírito natalício e de inclusão, o Henrique traz-nos bolo-rei! Não faltes, a tua contribuição é fundamental.

**Hoje! Trans hour:** a happy hour do Centro LGBT, das 21h00 às 23h00!

**18** às 22h30  
SEXTA-FEIRA

## Brigada do Preservativo Príncipe Real



Hoje é dia de Brigada no Príncipe Real. O ponto de encontro será às 22h30 no Centro LGBT. Se estás interessad@ em participar, envia um email para [prevencao@ilga-portugal.pt](mailto:prevencao@ilga-portugal.pt)

**19** das 16h00 às 20h00  
SÁBADO

## Oficina de decorações de Natal com garrafas



Vamos celebrar o Natal junt@s, fazendo nascer maravilhosas decorações pelas mãos de grandes e pequen@s. Tudo o que vais precisar é de garrafas de vidro ou plástico para criar @s mais incríveis bonec@s coloridos!

às 20h30

Apresentação do livro

## "Amor de mãe não tem número" de Liliana Fernandes



"Lembro-me de andar com um sorriso nos lábios todo o dia, à espera daquele momento. Eram as brincadeiras, mas também os sorrisos, o carinho, o colo, os mimos. Era isso que eu gostava nelas." Uma história sobre adoção ou do amor que não para de crescer.

**23** das 19h00 às 21h00  
QUARTA-FEIRA

## ILG'arte Entra na fábrica do Natal



**24** a partir das 19h00  
QUINTA-FEIRA

## Jantar em família



Na noite de Natal, quem vier porá a mesa, tod@s partilharão o jantar de tod@s e tod@s farão acontecer a família, aqui e agora. Não fiques sozin@ a remoer, aqui fazes falta. Se queres fazer parte, envia um email para [centro@ilga-portugal.pt](mailto:centro@ilga-portugal.pt) para nos organizarmos.

**26** das 19h00 às 23h00  
SÁBADO

## Uf já passou!

Sim, hoje o Centro LGBT abre especialmente para quem já está a precisar de espairecer. Chega de Natal que vem aí o ano novo!

**30** das 19h00 às 21h00  
QUARTA-FEIRA

## ILG'arte Entra na fábrica do Natal



**AVISO: CENTRO ENCERRA NOS DIAS 25 E 31 DE DEZEMBRO**

**ILGA-TE NO MESMO DIA À MESMA HORA!**

Todas as 2ª, 3ª e 4ª Feiras das 10h00 às 13h00

**NOVIDADE**  
**PORTA ABERT@** no Centro LGBT  
Não fiques fechad@, vem sair da casca com a Rute Serôdio.

Todas as 4ª Feiras de Dezembro das 19h00 às 21h00

**NOVIDADE**  
**ILGARTE** no Centro LGBT

**Entra na fábrica do Natal**  
Upcycling, pintura decorativa, douramento, cerâmica e azulejaria... com Serge Loure. Para participares, envia um email para [voluntariado@ilga-portugal.pt](mailto:voluntariado@ilga-portugal.pt)

Sempre às 5ª Feiras em dezembro apenas nos dias 10 e 17 com horário a dobrar. das 20h15 às 22h15

**OUTDANCE** no Centro LGBT

**AULAS DE KIZOMBA PARA TOD@S!**  
Promovida 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 16h00

**VEM SER UM/A GOLFINH@!**  
Também no âmbito do MOVE, @sgolfinh@s juntam 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.  
na Piscina do Casal Vistoso

Sempre aos Domingos 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, 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 prof. Ana Chaparreiro.  
Envia um email para [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt) se queres bater umas bolas.

das 16h00 às 19h00

**Atelier de Teatro**  
Se tens uma paixão pelo teatro, inscreve-te no grupo e participa! 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. Envia um email para [voluntariado@ilga-portugal.pt](mailto:voluntariado@ilga-portugal.pt)  
no Centro LGBT

das 19h00 às 22h00  
**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 entrar no tom ou mesmo só espreitar. Aparece, queremos ouvir-te ou que nos ouças.  
no Centro LGBT

