

1 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!

2 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Talk to Me... com Escrever Gay!



Escrever Gay é um projeto de discussão e denúncia que se foca nas temáticas LGBTI e de Género, e respetivas componentes sociais, políticas, culturais e humanas. O Pedro Carreira deu-lhe o primeiro gás mas hoje já são muit@s e acreditam numa luta una, em que a palavra seja múltipla. Vem conhecê-l@s e traz as tuas opiniões para a conversa boa.



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



3 DAS 16H00 ÀS 19H00
SÁBADO

INSCRIÇÕES ENCERRADAS

Workshop de Escrita Criativa com Ana Vicente



Não desespere, a Ana Vicente prometeu que volta para a 3ª edição em 2017.

A PARTIR DAS 21H30

Noite de Karaoke!

Há quem passe o ano todo a cantar o "All I want for Christmas is you", mas dificilmente chega aos agudos da Mariah Carey. Podes sempre tentar desafiar as tuas cordas vocais e os ouvidos alheios no nosso Karaoke de dezembro. Temos a certeza que o espírito natalício vai prevalecer.

5 DAS 20H30 ÀS 21H30
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]

6 DAS 21H00 ÀS 22H00
TERÇA-FEIRA

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. Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina.

7 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. Inscreve-te, enviando um email para: desporto@ilga-portugal.pt. Traz roupa confortável e 1 tapete de yoga. Preçário: Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pessoa | Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Margarida.

8 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!

9 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Transinforma-te!

Tertúlia sobre "Transfeminismo" moderada por Dani Bento

O caminho do feminismo trouxe-nos muitas conquistas em prol dos direitos das mulheres e vários movimentos diferentes se foram formando, falando-se hoje "dos feminismos". Do feminismo interseccional, que trata as várias opressões sociais, nasce também o transfeminismo - um feminismo que é inclusivo para pessoas trans e que reivindica os seus direitos. Um feminismo que questiona a própria noção de género e de que forma isso mexe com a estrutura social. Aparece para aprender mais sobre uma luta de mudança onde tu tens lugar.



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



10 DAS 16H00 ÀS 19H00
SÁBADO

INSCRIÇÕES ENCERRADAS

Workshop de Escrita Criativa com Ana Vicente



A PARTIR DAS 21H30

Festa "Queres par'ser?"



Organizada pelo Grupo de Teatro da ILGA

Queres par'ser uma pessoa única? Queres par'ser cool? Queres par'ser diferente? Então esta festa é tua. A grande festa de dezembro inclui gente do teatro, karaoke, energia dançante, quiz, show surpresa, música a bombar, calor no inverno, cerveja bem fresca e muitas outras prendas. Vem e traz a cidade contigo. Aqui há portas abertas e entrada livre a quem gosta de nós e de se divertir à grande. Dress code: preto ou branco, quem escolhe é tu.

13 DAS 19H30 ÀS 21H00
TERÇA-FEIRA

ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada por Ana Vicente

Quando lemos, às vezes até crescemos por dentro. O nosso grupo também está a crescer com todas as novas leituras e leitoras/es que têm aparecido. Em aproximação do Natal, junta-te a nós e traz um livro para a troca. Nesta sessão, partilhamos mais do que leituras, cada um/a traz um livro e leva outro de volta.

14 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

A PARTIR DAS 20H00

Jantar da Família LGBT!

No Centro, quando pensamos em espírito de natal, pensamos logo no espírito e na ação que movem @s noss@s voluntári@s ao longo do ano. E por isso hoje vamos juntar-nos à mesa no Centro LGBT para celebrarmos a família que somos num grande jantar comunitário em que cada um/a traz um petisco para partilhar. Esta é uma noite especial e aqui fazes falta, não deixes de vir.



15 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!

16 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

"O que de melhor te aconteceu no último ano enquanto pessoa LGBT?"

Tertúlia moderada por Henrique Pereira

Vem partilhar as tuas experiências significativas, peripécias ou aventuras e dar uma visão positiva e divertida das nossas vivências, criando um ambiente solidário próprio desta época natalícia. Afinal, tod@s estamos no mesmo barco no caminho de sermos mais felizes. Traz as tuas histórias e a tua boa disposição que nós trazemos o Bolo Rei. Não faltes!

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.

17 ÀS 15H30
SÁBADO

FORA DE PORTAS

ILGA Pets - Passeio na praia!



O nosso primeiro passeio foi um sucesso e o grupo do Facebook está a crescer todos os dias. Hoje, vamos aventurar-nos pela praia e ver qual d@s canines gosta mais de banho. Aparece às 15h30 na praia da Belavista - Costa da Caparica - antes da dezanove, ao pé do café! E, entretanto, junta-te ao grupo ILGA Pets no Facebook.



A PARTIR DAS 21H30

Tertúlia sobre "Pansexualidade: perguntas e respostas"

moderada por Filipe Figueiredo

O que traz de novo o rótulo "pansexualidade"? Será que induz uma maior divisão da comunidade LGBTQI ou trará uma maior representatividade?

E de que forma a pansexualidade se aproxima ou se afasta da bissexualidade? Perguntas, respostas e mais perguntas, num clima aberto ao debate em mais uma tertúlia Bilgate! Participa!



20 ÀS 16H00
TERÇA-FEIRA

FORA DE PORTAS
PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

CoLeGaS a cantar no natal do Conselho de Ministros!

Não, quando o CoLeGaS foi criado há oito anos, ninguém imaginava que seria o coro convidado em 2016 para a festa de natal da Presidência do Conselho de Ministros. Mas é verdade: o Coro Lésbico, Gay e Simpatizante da ILGA Portugal vai mesmo estar a levantar a voz pela igualdade perante Ministr@s e Secretári@s de Estado num ano tão marcante para os direitos LGBT. A entrada não é livre, mas fica atent@ à transmissão via streaming!



DAS 21H00 ÀS 22H00

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.

21 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

22 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!

23 A PARTIR DAS 19H00
SEXTA-FEIRA

Oficina Jardim Vertical

Hoje a Margarida Alonso, a nossa professora de yoga preferida, não vem ensinar-nos a fazer saudações ao sol. Hoje junta-se ao voluntário Gio Lure para, em conjunto, construírem um jardim vertical para o Centro. Aproveita e vem aprender como se fazem jardins verticais ou belas prendas com plantas para ofereceres já amanhã. Ainda assim, é possível que as plantas saúdem o sol e se mantenham bem direitinhas. Aparece!

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

24 A PARTIR DAS 19H30
SÁBADO

NOITE DE NATAL

Já vem sendo tradição esta consoada arco-íris cheia do calor que nos une. No Centro, queremos que te sintas em casa e em família. Na véspera de natal vamos estar de portas abertas para quem quiser partilhar este serão. A Andreia é a anfitriã e já começou a organizar tudo.

Se desejas participar, envia um email para centro@ilga-portugal.pt ou inscreve-te diretamente no Centro. Basta que tragas um petisco para pormos na mesa e junt@s vamos fazer um natal feliz.



26 DAS 20H30 ÀS 21H30
SEGUNDA-FEIRA

Grupo de Partilha do GRIT

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]

28 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

29 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!

30 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

Noite de Quiz ?

Para quem adora mostrar que leu todos os números da Seleção do Reader's Digest ou para quem só gosta é de responder em primeiro, esta é uma noite imperdível. O Paulo Rainho lança as perguntas e tu, sozinh@ ou em grupo, só tens de tentar responder. A única pergunta a que já sabes a resposta é: "Vens à noite de quiz?"

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

Centro encerra no dia 31 de dezembro e reabre em janeiro com nova programação

ILGA-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 prof^a 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.
Inscribe-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 prof^a 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 prof^a 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!