



1 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

MIX IT!

O MIX IT é uma festa de boas-vindas para tod@s @s voluntári@s que querem colaborar connosco e uma excelente oportunidade de nos conhecermos! No MIX IT poderás ficar a conhecer as nossas atividades e projetos, num ambiente descontraído e informal. Poderás conhecer outr@s voluntári@s e começar a descobrir um percurso de voluntariado útil para outr@s e para ti. A noite irá prolongar-se ao som de "bollywood music" oferecida pelo nosso querido voluntário Ali! Para participares, basta enviases um e-mail para: voluntariado@ilga-portugal.pt | Assunto: Mix It | Numa frase, diz-nos o que te puxa para a ILGA Portugal. Esperamos por ti!

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

2 DAS 15H00 ÀS 19H00
SÁBADO

Curso Básico de Pintura

2, 16 e 30 de Abril

A Flavia Barbera vai ensinar-te em três aulas como trabalhar com as tintas acrílicas e com vários outros materiais para conheceres a teoria dos cores, descobrir como sombrear sem utilizar o preto, e como obter fundos diferentes. Em cada aula uma nova técnica para no fim de abril poderes apreciar a tua obra finalizada! Inscreve-te enviando um email para centro@ilga-portugal.pt
Custo por pessoa pelos 3 dias (para compra de materiais): 3€



ÀS 16H00

Open Day Move



na piscina do Casal Vistoso

Hoje vamos começar os nossos "ataques" às diferentes modalidades. Tenistas na piscina, bolas de futebol nas bicicletas e corredores com as raquetes na mão, é o que queremos. A ideia é que tod@s venham conhecer e experimentar cada uma das modalidades. Neste sábado, começamos por dar um mergulho com @s Golfinho@s. Junta-te a nós!

A PARTIR DAS 21H30

Talk to Me... com Ana Aresta



Agora é que é! A Ana foi apanhada pelos bichos do inverno na semana passada, mas como em tantas outras situações e adversidades, olhou-os nos olhos e... venceu! Tanto é que hoje a Ana vem falar-nos sobre uma quase desculpa para vir estudar para Lisboa, a chegada à ILGA pela 1ª vez e daí até ao trabalho que faz atualmente na direção. Aproveita para partilhar a tua experiência - todas as pronúncias cabem no Centro LGBT

DAS 19H30 ÀS 21H00
TERÇA-FEIRA

ILGA-te à Leitura!



Hoje vamos voltar a trazer as nossas leituras de cabeceira para dentro do Centro LGBT. Aqui neste espaço d@s amantes dos livros, da literatura e da poesia partilham-se histórias contadas e histórias vividas. Traz a tua, queremos ouvir-te.

DAS 19H00 ÀS 21H00
QUARTA-FEIRA

ILG'arte



Oficina de projetos artísticos e upcycling, dinamizada por Gio Loure

No mês de abril no ILG'arte podes aprender várias técnicas de restauro e recriação de objetos, transformando peças vulgares em verdadeiras obras de arte! Aparece!

14H00
QUINTA-FEIRA

[Centro LGBT fora de Portas]
Conferência

Transexualidade e Reconhecimento Legal do Género

ISCTE-IUL

Entrada livre! Informações e inscrições em:
<http://conferencia-identidadedegenero.iscte-iul.pt/>



DAS 21H00 ÀS 22H30

Outdance

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



A energia do professor Paulo é contagiante e não há pés, ancas e braços que fiquem indiferentes a este ritmo que nos vai ensinando todas as semanas. Apareçam e experimentem! A dança toma conta de nós e só comanda e é comandad@ quem quer, que a nossa Kizomba é livre e inclusiva.

8

A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

Transinforma-te!

Tertúlia sobre “Linguagem inclusiva: porquê e como”

A linguagem verbal e escrita é o nosso maior veículo de comunicação. Deste modo, quando se fala em pessoas é necessário falar do modo como nos referimos a cada um/a. O que é e porque é importante ter uma linguagem inclusiva? Sabes como fazer? Tens sugestões? Aparece!

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



ÀS 22H00

Ponto de encontro
no Centro LGBT



Brigada do Preservativo - Bairro Alto

Uma vez por mês fazemos esta ação de prevenção, através da distribuição de preservativos. A tua participação é fundamental! Envia um email para prevencao@ilga-portugal.pt

9

ÀS 21H00
SÁBADO

ILGA-te à música com... CoLeGaS!

O glamour do nosso coro não conhece fronteiras e no próximo dia 16 cantam em Antuérpia! Mas não sem antes nos revelarem as novas canções que levam na mala! Se ainda não ouviste o coro mais cool da Europa e quicá do mundo... é porque estás a precisar muito. Aproveita antes que se pirem!

13

DAS 19H00 ÀS 21H00
QUARTA-FEIRA

ILG'arte



Oficina de projetos artísticos e upcycling, dinamizada por Gio Loure

A PARTIR DAS 21H00

Kiss me!



No “Dia Mundial do Beijo” desafiamos-te a escrever uma carta. Uma carta sobre os mais demorados beijos que já deste ou queres dar. Depois podes lê-la, entregá-la, guardá-la ou pendurá-la nas paredes do wc do Centro LGBT – porque temos inveja de wc’s cheios de french kisses e hot tags. Hoje é o dia.

14

DAS 21H15 ÀS 22H15
QUINTA-FEIRA

Outdance



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

15

A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

Noite de Karaoke!

Livres para cantar



No mês da liberdade, há “freedom” para tod@s! Sim, podes cantar George Michael, sim podes cantar Sérgio Godinho – a liberdade tem dessas coisas. À voz mais afinada lançaremos cravos vermelhos! E, se não gostares, podes sempre ir para a rua gritar.

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



16

DAS 15H00 ÀS 19H00
SÁBADO

Curso Básico de Pintura



2, 16 e 30 de Abril

ÀS 21H30

ILGA-te à Música!



Estreia da Banda Vain & Von

Vain & Von junta grandes êxitos do Rock com o Clássico do Piano. Com grande harmonia vocal, esta banda seduz diferentes públicos pelas sofisticadas e suaves baladas. O projeto nasceu no início de 2015 e conta com as vozes de Vanessa Baptista e Sandra Marques. Lembra-te, um dia poderás dizer que assististe ao 1º concerto de uma banda que vai dar que falar.



18

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 sozin@, aparece. Grupo moderado por Dani Bento.

20

DAS 19H00 ÀS 21H00
QUARTA-FEIRA

ILG'arte



Oficina de projetos artísticos e upcycling, dinamizada por Gio Loure

DAS 21H30 ÀS 22H30

Curso básico de italiano - parte II

Este curso destina-se a quem frequentou o do mês passado e àquel@s destemid@s que estejam dispost@s a vir com a lição estudada do básico dos básicos. É obrigatória a frequência nos 2 dias (20 e 27).

Para te inscreveres, envia um email até dia 18 para centro@ilga-portugal.pt com o assunto "Inscrição Curso básico de italiano - parte II", o teu nome, idade e indicação se frequentaste o curso de março.

21 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

[Centro encerrado]

Lusitano Clube - Rua de São João da Praça 81, 1100 Lisboa

20 ANOS DE MUITO MAIS IGUALDADE!

20 anos de muito trabalho que vale a pena celebrar!

Vem jantar connosco e celebrar pela noite dentro todas as pessoas que fizeram da ILGA uma referência dos Direitos Humanos em Portugal.

Podes contar com performances de coro e teatro, DJs e, claro, brindes à igualdade! O lado certo da história está aqui e foste tu que ajudaste a construí-lo. A mudança somos nós, vem celebrar-te também!

Para participares no jantar de aniversário, envia um email para: ivnna@ilga-portugal.pt | Custo: 15.00€/pessoa



22 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

ILGA-te à Conversa

"Quando o sexo atrapalha a relação"

Tertúlia moderada por Henrique Pereira

Hoje vamos falar sobre situações de natureza sexual que podem atrapalhar a qualidade das relações significativas entre as pessoas LGBT: quando os gostos e as posições sexuais não são compatíveis, quando existem inibições ou desejos pouco falados, quando os ritmos e as vontades não estão em sintonia ou quando acontecem desapontamentos. Hoje, tal como sempre, os tabus ficam de fora. Não faltes!

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

23 A PARTIR DAS 21H30
SÁBADO

ILGA-te à Conversa

"Pintura de intervenção"

Tertúlia moderada por Flavia Barbera

O papel da Arte sempre foi - tanto como representar a beleza ou o poder - o de dar espaço aos desejos de mudança de um povo. As pinturas de intervenção política têm a função de dar voz ao curso coletivo da história, independentemente das reações que despertarão em épocas futuras. Na tertúlia de hoje vamos (re)descobrir este tipo de arte, portuguesa e estrangeira.

27 DAS 19H00 ÀS 21H00
QUARTA-FEIRA

ILG'arte

Oficina de projetos artísticos e upcycling, dinamizada por Gio Loure

DAS 21H30 ÀS 22H30

Curso básico de italiano - parte II

Dias 20 e 27

28 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Já sorriste hoje?

No Dia Mundial do Sorriso, a Catarina Can-deias vai pôr-te a sorrir e a ser capaz de ganhar sorrisos. Vem ao Centro LGBT e descobre como :)

DAS 21H00 ÀS 22H30

Outdance

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

29 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Apresentação da obra

O Sexo Inútil

pela autora Ana Zanatti

Como afirma Isabel Moreira "A autenticidade e a coragem desta escrita é a autenticidade e a coragem que devem merecer, que devem exigir, para além da lei, todas as pessoas LGBT (...)" Hoje, Ana Zanatti desafia-nos a vir ao seu encontro para uma troca de ideias sobre o que mais nos marcou na leitura da sua mais recente obra.



ÀS 22H00

Ponto de encontro no Centro LGBT

Brigada do Preservativo - Príncipe Real

Uma vez por mês fazemos esta ação de prevenção, através da distribuição de preservativos. A tua participação é fundamental! Envia um email para prevencao@ilga-portugal.pt

30 DAS 15H00 ÀS 19H00
SÁBADO
**Curso Básico
de Pintura**

2, 16 e 30 de Abril

ÀS 21H30

ILGA-te à Conversa
**"Marcas históricas da
desigualdade entre
homens e mulheres
no trabalho"**

Tertúlia dinamizada por
Giovanni Magno e Flavia Barbera

Giovanni Magno, jovem doutorando em antropologia e bio-arqueologia no ISCSP, virá hoje ajudar-nos a descobrir as profissões antigas através da análise dos traumas dos esqueletos, com um foco sobre as condições das mulheres e dos jovens trabalhador@s no início do século XX. Flavia Barbera a complementar com a arte que representa as condições d@s trabalhador@s.

CENTRO FORA DE PORTAS:

DIA 7, QUINTA-FEIRA ÀS 14H00
ISCTE-IUL, AUDITÓRIO B203

A ILGA Portugal co-organiza a Conferência "Transexualidade e Reconhecimento Legal do Género", na qual serão apresentados os resultados do projeto de avaliação da implementação, funcionamento e impacto da lei 7/2011.

DIA 9, SÁBADO ÀS 21H30
TEATRO IBISCO

O grupo de teatro PAR'SER, da ILGA Portugal volta a ganhar asas, desta vez para apresentar a peça: "O amor não escolhe a quem amar", no Teatro Ibisco/Centro Comunitário da Apelação

DIA 25, SEGUNDA-FEIRA
AVENIDA DA LIBERDADE

Bloco ILGA a participar no desfile das comemorações do 25 de ABRIL!
"A Revolução não foi feita para prostitutas e homossexuais." Desde as palavras do Coronel Galvão de Melo em 1974 até 2016 percorremos um longo caminho, ainda por terminar. Abril deu-nos a Liberdade de podermos descer a avenida e gritar que a revolução é nossa e o dia é arco-íris.

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

SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS
das 19h00 às 21h00
NO CENTRO LGBT

ILG'ARTE!

Upcycling, pintura decorativa, douramento, cerâmica e azulejaria... com Serge Loure.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 11h00
DOCA DO ESPANHOL
/TRASEIRAS DO MUSEU DO ORIENTE

BISGA-TE! - BICICLETADAS NO TEJO

O grupo MOVE não para e acaba de criar um novo núcleo de desporto! Se gostas de andar de bicicleta, é só sair da cama no sábado de manhã e rumar ao final da Av. Infante Santo. Às 11h00, e durante 10 minutos, a Kiki espera por ti para partirmos todos juntos. Procura alguém com objeto arco-íris. Traz roupa confortável, capacete e água. E claro, a tua bicicleta! Se não tiveres, podes alugar ali mesmo no Fun Track ou escreve para desporto@ilga-portugal.pt que temos pelo menos 2 para emprestar :)

SEMPRE ÀS QUINTAS-FEIRAS
das 21h15 às 22h15
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 ÀS QUINTAS-FEIRAS
E AOS SÁBADOS

RUNS N' ROSES

Gostas de correr e queres companhia? Vem juntar-te ao grupo de corrida do Move às 5ª feiras, às 19h00, na estação fluvial do Cais do Sodré e aos sábados, às 11h00, no estádio Universitário. O Hélio é o anfitrião e estará à tua espera. No grupo Runs n' Roses contamos contigo, não adies mais a decisão de fim de ano e começa esta semana! Traz ténis, roupa confortável e água.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 16h00
NA PISCINA DO CASAL VISTOSO

VEM SER UM/A GOLFINH@!

Também no âmbito do MOVE, @s golfinh@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.

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 profª Ana Chaparreiro.

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt se queres bater umas bolas.

SEMPRE AOS DOMINGOS
às 16h30
NO CAMPO POLIDESPORTIVO
VO VALE FUNDÃO, EM MARVILA

FUT4ALL

**o novo núcleo de desporto inclusivo
do MOVE**

NOVIDADE!

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 Sandra estará à tua espera no campo Polidesportivo Vale Fundão em Marvila, Rua Manuel Teixeira Gomes, 1900 Lisboa

Aparece e joga connosco. 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 espertear, aparece!