

# ORGU LHOSA MENTE NÓS

**1** DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

Com a professora  
Margarida Alonso

A partir de hoje, e todas as quartas-feiras, os teus almoços vão ser mais saudáveis e sairás do Centro a sentir que flutuas e com energia redobrada - por 1h és só tu contigo. Traz roupa confortável e 1 tapete de yoga. Não hesites que as vagas são limitadas!

Inscreve-te enviando um email para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto: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.



DAS 19H00 ÀS 23H00

## Noite de UNO!

Hoje não teremos ILG'arte mas noite de UNO. E haverá sempre alguém que acabará a refilar, se não qual é a graça? Uma boa cartada de UNO põe tod@s em sentido no Centro LGBT. Ninguém quer ficar com as cartas na mão.

**2** DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

Novo horário!

## Outdance

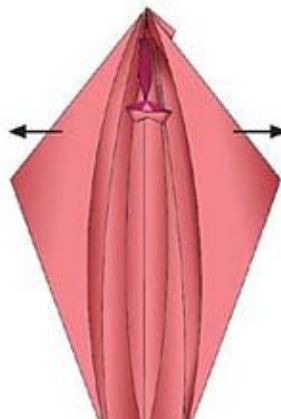
Aula de Kizomba para tod@s! Com o professor Paulo Santos

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.

**3** DAS 21H00 ÀS 23H00  
SEXTA-FEIRA

## Pornogami!

Primeiro dobras depois esticas para a direita, passas por cima,... as indicações para aprenderes pornogami podem sempre ter dupla leitura, mas o que interessa mesmo é divertires-te. Experimenta a arte ancestral do papel criando objetos eróticos muito belos e sugestivos. O Nota é que sabe. Mas ensina.



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

**4** ÀS 11H00  
SÁBADO

## Estádio Universitário Open Day Runs n' Roses

Hoje é um grande dia de corrida! Atletas do MOVE de todas as modalidades, e não só, são convidad@s a juntarem-se ao grupo de corrida para uma boa volta perto do rio. Aparece com vontade de mexer as pernas e não te atrases, já vais ter de correr.

ÀS 21H30

## Transinforma-te!

Tertúlia sobre  
«Géneros e Identidades: a  
desconstrução do binário»

A história ensina que a realidade humana é mais diversa do que as palavras que usamos para a descrever. Crescemos num mundo onde esta diversidade é reduzida ao binário homem/mulher. Porém, estas não são as únicas realidades, a dinâmica identitária é complexa e impossível de resumir em duas palavras! Sabes quantos géneros existem? Sabias que existe quem se identifique com os dois? Ou com nenhum? Como te identificas? Vem e questiona-te!

**8** DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

Com a professora  
Margarida Alonso

Inscreve-te enviando um mail para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)

ÀS 21H30

## Filme surpresa!



Hoje vamos passar um filme que vais adorar, temos a certeza. Mas não queremos revelar o nome, nem a história, nem o elenco. Queremos que venhas de espírito aberto e tragas o teu amor por bom cinema e boas histórias. Já sabes, as pipocas são por nossa conta.

9

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance



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

10

DAS 19H00 ÀS 23H00  
SEXTA-FEIRA

## Noite de pimba e de sangria nem sabes o bem que te fazia!

Os Santos estão aí, as festas também e o Centro rende-se ao espírito popular da cidade. Nada melhor do que passar esta noite pela Rua dos Fanqueiros e desfrutar de um copo de sangria acompanhado por trocadilhos musicais.

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



11

A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO

## Noite de Karaoke!



Em vésperas de marchas, não queres vir afinar a voz? Consta que marchas de Alfama ou de Marvila não estão nos temas mais cantados no karaoke do Centro, mas quem sabe se é esta noite que as coisas mudam? Aparece e canta Lá vai Lisboa!

12

A PARTIR DAS 10H00  
DOMINGO

## Torneio de Ténis Balls!



No desporto, o importante é participar, toda a gente sabe! Mas de vez em quando, é divertido ganhar, nem que seja pela dança da vitória. Hoje tenistas do Move, e tod@s aquele@s que se queiram inscrever, vão tentar marcar pontos no primeiro torneio de ténis do MOVE. Participa nesta competição amigável e bem divertida nos Paços do Lumiar, onde também poderás desfrutar de mais espaço verde. Para participar, envia email para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)



15

ÀS 21H30  
QUARTA-FEIRA

## Direitos à mesa

“Novas leis de parentalidade para famílias arco-íris”

Passado um mês da aprovação na Assembleia da República das alterações da lei da Procriação Medicamente Assistida, e com todos os avanços que temos vindo a conquistar para as nossas famílias, é tempo de nos sentarmos e revermos os nossos direitos. Esta noite, vamos estar à tua espera para apresentar tudo o que mudou e responder às tuas dúvidas. Aparece.

16

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance



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

17

ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Workshop de Escrita Erótica

dinamizado por Joana Almeida

A Joana Almeida - psicóloga, sexóloga e formadora de adult@s - virá hoje ao Centro para que ouse desafiar-te com erotismo LGBT, pelas palavras escritas e pela escrita das palavras.

Para maiores de 18 anos, com círculo vermelho a pairar. Para quem gosta de escrever e ouvir sobre a sexualidade de gays, lésbicas, bissexuais, transgéneros e transexuais. Para tod@s as identidades e orientações - sem censuras e com a liberdade que o amor e o sexo merecem. Para participares, envia um email para: [centro@ilga-portugal.pt](mailto:centro@ilga-portugal.pt)

HOJE! LESBIAN 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](mailto:prevencao@ilga-portugal.pt) e junta-te a nós.

18

ÀS 11H00  
SÁBADO

Doca do Espanhol/traseiras do Museu do Oriente

## Open Day Bisga-te



Hoje é um grande dia para andar de bicicleta! Atletas do MOVE de todas as modalidades, e não só, são convidad@s a juntarem-se ao grupo ciclista e a desfrutar de umas boas pedaladas junto do rio. Venham mais cinco!

**17H00**  
JARDIM DO PRÍNCIPE REAL  
(CENTRO ENCERRADO)

## 17ª Marcha do Orgulho LGBT de Lisboa

A Marcha sai à rua pela 17ª vez e é um dos momentos altos do ano para toda a comunidade LGBT e para tod@s aquel@s que acreditam numa sociedade mais livre e com mais direito. A ILGA vai lá estar e conta sempre contigo para marchares orgulhosamente junt@ a nós - mesmo que nunca tenhas marchado antes, aproveita a onda arco-íris e vem! Aqui podemos gritar em conjunto que os armários são para a roupa e que o espaço público é nosso.

Já marchavas connosco!



**20** 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. Grupo moderado por Dani Bento.

**25** 16H00 ÀS 04H00  
SÁBADO

## ARRAIAL LISBOA PRIDE 2016!

O Terreiro do Paço é nosso!

Pela 20ª vez, o Arraial Lisboa Pride vai reunir bares, associações, música, dança e toda a animação na maior festa ao ar livre da cidade. Basta uma vez para que saibas que é uma noite única que nunca mais esquecerás. Na noite do Arraial Pride aprendes e vives o que queres sentir todas as noites e todos os dias - liberdade, autenticidade, orgulho. Junta o teu orgulho ao nosso e vamos transformar a praça histórica lisboeta na maior pista de dança que Lisboa já viu. A entrada é livre e tu idem.



**28** DAS 19H30 ÀS 21H00  
TERÇA-FEIRA

## ILGA-te à Leitura!

A única condição deste grupo é gostar de ler, de falar sobre o que se lê e de ouvir o que @s outr@s leem e gostam. A cada virar de página destes encontros acabamos sempre por descobrir mais razões para gostarmos disto tudo. Aparece, há palavras para tod@s.

**29** DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

Inscreve-te enviando um mail para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)

**ÀS 21H30**

## Filme surpresa!

Vá, tu consegues resistir a perguntar. Pensa em pipocas.

**30** DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance

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

### CENTRO FORA DE PORTAS:

**11 | SÁBADO | LISBOA VELHA**  
**62º GIR@ - ROTA DAS IGREJAS**  
Para mais informações, envia email para: [caminhadas@ilga-portugal.pt](mailto:caminhadas@ilga-portugal.pt)

**12 | DOMINGO | 10H00 | PAÇOS DO LUMIAR**  
**TORNEIO DE TÊNIS BALLS!**  
Para participar, envia email para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)

**14 E 15 | TERÇA E QUARTA-FEIRA**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS DA UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**CONFERÊNCIA "TRANS\*FORMATIONS: LIVES AND POLITICS BEYOND THE GENDER BINARY"**  
Conferência internacional organizada no âmbito do projeto TRANSRights, Gender citizenship and sexual rights in Europe: Transgender lives from a transnational perspective, financiado pela Comissão Europeia. Com a representação da ILGA Portugal e do GRIT - Grupo de Reflexão e Intervenção em Transexualidade.

**DIA 18 | SÁBADO | 17H00**  
**JARDIM DO PRÍNCIPE REAL**  
**17ª MARCHA DO ORGULHO**  
**LGBT DE LISBOA**

**DIA 24 | SEXTA-FEIRA | 21H30**  
**ESCOLA OFICINA Nº 1**  
**LARGO DA GRAÇA Nº 58, LISBOA**  
**CONCERTO COLEGAS**  
**E TAPALANOTE**

O que acontece quando se juntam 50 coralistas numa antiga escola primária de Lisboa? Em véspera de Arraial, o CoLeGaS recebe o coro belga "Tapalanote" - em português, qualquer coisa como: "estás desafinad@"! Será um concerto cheio de estilo, ritmos pop e, claro, coreografias, glitter e muito glamour.

**DIA 25 | SÁBADO | DAS 16H00 ÀS 04H00**  
**TERREIRO DO PAÇO | ENTRADA LIVRE**  
**ARRAIAL LISBOA PRIDE 2016**  
**20ª EDIÇÃO**

**DE 18 A 25 DE JUNHO**

**MOSTRA DE OBRAS DE TEMÁTICA**  
**LGBT NAS BIBLIOTECAS**  
**PÚBLICAS DE LISBOA:**

**4 DE JUNHO | SÁBADO | 15H00 | STAND BLX**  
**FEIRA DO LIVRO DE LISBOA - STAND BLX**  
(Bibliotecas de Lisboa):

Livros de todas as cores para todas as famílias  
Por: Elsa Serra | ILGA Portugal  
A mágica voz da Elsa Serra irá hoje contar-nos a história "Os vestidos do Tiago", de Joana Estrela, e depois a história "Quando a pele não me serve", de Luís Romano, e também a da Lilás que primeiro cresceu no coração dos seus dois pais - o pai mel e o pai baunilha -, do Filipe de Bruxelas, e depois várias outras histórias que deixarão tod@s a sorrir e com vontade de ouvir mais.

**11 DE JUNHO | SÁBADO | 11H | STAND BLX**  
**LEITURA ENCENADA**  
Por: grupo de teatro PAR'SERI ILGA Portugal  
A partir de histórias infantis escritas pelo próprio grupo, sobre temáticas: género, orientação sexual e identidade de género.  
Público-alvo: Famílias

**11 DE JUNHO | SÁBADO | 17H | STAND BLX**  
**LEITURA DE CONTOS LGBT**  
Por: Oficinas de Escrita Criativa | ILGA Portugal  
Depois de três sessões de escrita criativa dinamizadas pela Ana Vicente, @s participantes entusiasmaram-se e nunca mais pararam de escrever. Responderam ao desafio de desenvolver algumas das personagens e histórias que tinham criado nas oficinas e agora vão mostrar o resultado. Neste pequeno evento, autoras, autores e amig@s vão ler esses pequenos contos e descobrir com o público até onde estas histórias podem ir.  
Público-alvo: Público em geral

**12 DE JUNHO | DOMINGO | 14H | STAND BLX**  
**"A VILA DAS CORES"**

Por: Bruno Magina | ILGA Portugal

"A Vila das Cores" é um livro infantil para todas as famílias e um verdadeiro conto arco-íris - aborda, de uma forma simples e divertida a homossexualidade, a homofobia e a diversidade de famílias, desmistificando preconceitos e deixando uma mensagem de tolerância e respeito, tanto a crianças como a pessoas adultas.  
Público-alvo: Famílias

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

**SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS**  
(excepcionalmente este mês,  
apenas nos dias 1, 8 e 29)  
das 13h15 às 14h15  
NO CENTRO LGBT

**NOVIDADE**

**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

**DIA 16 (AGORA UMA VEZ POR MÊS)**  
às 11h00  
DOCA DO ESPANHOL  
/ TRASEIRAS DO MUSEU DO ORIENTE

**BISGA-TE!**  
**BICICLETADAS NO TEJO**

Se gostas de andar de bicicleta, é só sair da cama no sábado de manhã e rumar ao final da Av. Infante Santo. A Kiki 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 ou escreve para desporto@ilga-portugal.pt que temos pelo menos 2 para emprestar :)

**SEMPRE ÀS QUINTAS-FEIRAS**  
DAS 19H30 ÀS 20H30  
NO CENTRO LGBT

**NOVO HORÁRIO!**

**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. 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**  
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 Vale Fundão, em Marvila

**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 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 espregitar, aparecer!