

1 A PARTIR DAS 21H30  
SÁBADO

## Quiz Night ?

Achas que tens todas as respostas? És uma daquelas pessoas que ganha sempre no "Trivial Pursuit" e vibra com o "The Big Picture"? Então esta é uma noite imperdível! Aparece, responde acertadamente às perguntas - sem batota - e vem divertir-te!

ÀS 15H00

## ILGA Pets

### Passeio Praia do Rosário

Parece mentira mas este já é o sexto passeio que fazemos com @s noss@s canines. No dia 1 de abril, vai ser difícil não acreditar na alegria da bicharada quando se aproximar desta fantástica praia fluvial. Tod@s ao banho? Entretanto, mantém-te atent@ a todas as novidades do ILGA Pets no nosso grupo de Facebook.

Coordenadas GPS: N 38º 40' 34" O 9º 0' 43"



4 DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!

Com a professora Margarida Alonso

Também às quartas-feiras das 13h15 às 14h15

Se queres experimentar ou inscrever-te, envia um email para [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt) e indica dia e horário da tua preferência.

Preçário: Ao mês: 12,00€ (1 x semana) ou 24,00€ (2 x semana). Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Margarida

DAS 21H00 ÀS 22H00

## Pole Dance!

Com a professora Marina Mey

O verão chama por ti! Aparece com roupa confortável e deixa-te levar pela tua própria sensualidade.

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

5 DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

DAS 19H00 ÀS 20H30

## ILGA-TE à leitura

A nossa comunidade de leitor@s mantém-se forte e, a cada mês que passa, vai crescendo, dando espaço a novas vozes e a diferentes leituras. Junta-te a nós neste círculo bem aberto, no qual há sempre tempo para mais uma página, diferentes frases e mais umas quantas palavras.

6 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!

7 ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## ILGA-te aos filmes

Hoje vamos passar mais um filme surpresa. Já sabes: vem de espírito aberto e traz o teu amor por bom cinema e boas histórias. As pipocas são por nossa conta!

8 ÀS 21H30  
SÁBADO

## Apresentação do Livro "Amar de olhos Fechados"

Este será o lançamento em Lisboa do mais recente livro de Miguel Agramonte, um romance de temática LGBT que se desenrola em São Paulo, no Brasil. Após o evento haverá uma tertúlia com o autor. Participa neste enredo!



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

10 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]

11 DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!

DAS 21H00 ÀS 22H00

## Pole Dance!

12

DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!



13

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance

Aula de Kizomba  
para tod@s!



A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

14

SEXTA-FEIRA

Apesar de ser feriado, hoje o Centro está aberto. Traz amig@s para um convívio relaxado de final de tarde.

15

A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO

## Karaoke Night!



És team Disney ou team Broadway? Team Spice Girls ou team Backstreet Boys? Beyoncé ou Rihanna? Não? Joni Mitchell? Adriana Calcanhoto...? Também não?! Não importa, esta noite é perfeita para mostrares o que vales de microfone na mão. E não interessa a tua equipa, acerta as notas (quase) todas e vem divertir-te na noite de karaoke mais inclusiva lisboeta!

18

DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!



A PARTIR DAS 20H30

## Vem cantar os parabéns à ILGA!

### Jantar Convívio

A ILGA Portugal celebra hoje 21 anos. 21 anos na defesa dos direitos e integração social da população lésbica, gay, bissexual, trans e, agora também, intersexo. 21 anos de avanços e recuos, mas sobretudo de avanços. Muitas conquistas foram alcançadas com o trabalho voluntário de muit@s, tanto no plano político, como no plano social e comunitário. Vem celebrar este dia especial num jantar-convívio de tod@s nós. Traz alguma coisa para partilhares, numa mesa bonita e farta de alegria e confiança no futuro.



19

DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

DAS 22H00 ÀS 00H00

## Tuppersex! Com Carmo Gê Pereira

Agora sim, teremos o privilégio de receber no Centro a Carmo, que virá fazer uma demonstração de enxoval para o ócio adulto, proporcionando, a quem participa um momento único de informação e formação, a encomenda de produtos de ótima qualidade e, claro, a expansão de ideias e de ferramentas para usar em momentos íntimos. O encontro de hoje foi pensado e preparado para quem se identifica como mulher ou pessoa não binária: cis, trans, queer. A participação é possível mediante inscrição para: [centro@ilga-portugal.pt](mailto:centro@ilga-portugal.pt) e está sujeita a donativo obrigatório no próprio dia. Não percas a oportunidade! A sessão realiza-se com um mínimo de 10 inscrições.

20

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance

Aula de Kizomba  
para tod@s!



A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

21

ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Transinforma-te!

### Tertúlia sobre autonomia e autodeterminação

Nos últimos meses tem-se assistido a uma crescente visibilidade na temática da identidade de género, quer pelas notícias internacionais, quer pela aposta portuguesa numa mudança legislativa que visa dar autonomia a todas as pessoas para determinarem o seu género. Neste sentido, vamos tentar perceber como este passo pode ser de extrema importância para a comunidade. Junta-te a nós nesta conversa!

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



22

ÀS 21H30  
SÁBADO

## Hoje é dia de... kits sexy!

Este será mais um dia de encontro para tod@s @s voluntári@s da ILGA Portugal aqui no Centro LGBT, no qual falaremos sobre as atividades e projetos de cada um/a de nós dentro da associação, num ambiente descontraído e informal. Neste encontro, o Grupo de Prevenção de ISTs pede a colaboração de tod@s para fazer kits de preservativos a serem distribuídos na Brigada do Preservativo, aproveitando a oportunidade para nos conhecermos melhor :)



24 DAS 20H30 ÀS 21H30  
SEGUNDA-FEIRA

Grupo de Partilha do GRIT

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]

25 TERÇA-FEIRA

[CENTRO ENCERRADO]

Abril de Igualdade na Avenida da Liberdade

Hoje o Centro LGBT estará encerrado, mas é claro que teremos novamente o bloco ILGA a participar no desfile das comemorações do 25 de ABRIL! Abril deu-nos a Liberdade de podermos descer a avenida e gritar que a revolução é nossa e o dia é arco-íris. Vem também e traz todas as tuas cores.



26 DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

27 DAS 18H30 ÀS 19H30  
QUINTA-FEIRA

Yoga ao pôr-do-sol!



DAS 19H30 ÀS 20H30

MOVE Open day!  
Outdance - Aula de Kizomba para tod@s!

Quem experimenta este ritmo africano corre bem o risco de ficar ligad@ para sempre. O MOVE Open Day, em que as modalidades abrem as portas para que tod@s aceitem o desafio de as experimentar, é pois a oportunidade perfeita para entrares no movimento certo! Aparece e dança com quem te aprouver que a nossa kizomba é livre e inclusiva!



28 ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

Tertúlia Intersexo e Direitos Humanos:

como podem a comunidade e as organizações LGBTI ajudar?

Nas últimas décadas, um número significativo de pessoas intersexo, na Europa e um pouco por todo o mundo, tem dado visibilidade e levantado a voz pelos Direitos Humanos desta população - desde logo pelo direito fundamental à integridade física. Acompanhando a crescente tendência internacional, bem como as recomendações de organizações como a OII Europe e a ILGA-Europe, a Assembleia Geral da ILGA Portugal decidiu recentemente pela inclusão oficial nos objetivos da associação da luta contra a discriminação das pessoas intersexo.

Precisas de mais informação nesta área e de esclarecer dúvidas? Queres saber como podes ajudar e qual o papel da comunidade e das organizações nesta área? Junta-te a nós nesta tertúlia moderada por Nuno Pinto e João Valério, da direção da ILGA Portugal.

HOJE! LGBTI 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

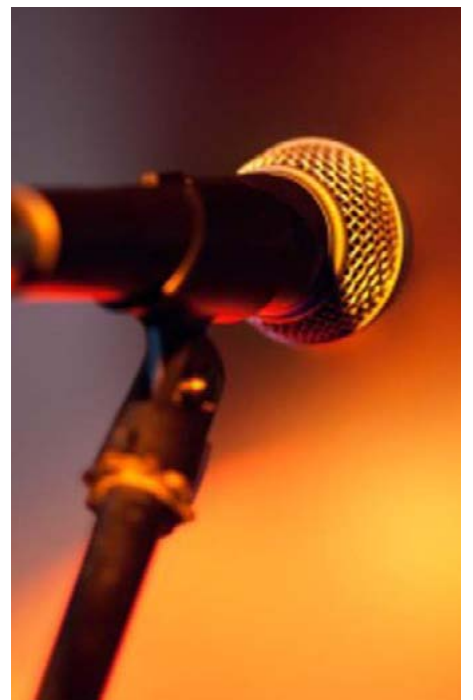
Uma vez por mês, fazemos esta ação de prevenção através da distribuição de preservativos. Hoje percorremos os dois bairros no mesmo dia. A tua participação é fundamental! Envia um email para: [prevencao@ilga-portugal.pt](mailto:prevencao@ilga-portugal.pt) e junta-te a nós.

29 A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO

Karaoke Night!



Não pudeste ir à primeira sessão de karaoke do mês ou achas que podes fazer melhor e atingir aquelas notas que até faria corar a Mariah Carey? Então esta noite é para ti! Aquece bem a voz, prepara até a coreografia se assim quiseres e vem mostrar o teu talento na segunda noite do karaoke mais inclusivo de Lisboa! As palmas são por nossa conta!



## ILGA-TE NO MESMO DIA À MESMA HORA!

não estão previstas  
atividades para dia  
16 de abril, domingo

### DUAS TERÇAS-FEIRAS POR MÊS

de 15 em 15 dias  
das 21h00 às 22h00  
no Centro LGBT

#### 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<sup>a</sup> Marina Mey.



### SEMPRE ÀS TERÇAS E QUARTAS-FEIRAS no Centro LGBT

#### YOGA 2 VEZES POR SEMANA!

Yoga ao almoço – quartas-feiras, das 13h15 às 14h15

Yoga ao pôr-do-sol – terças-feiras, das 18h30 às 19h30

Envia um email para [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt) e diz-nos horário e frequência. Preçário: Por aula: 3,50 € por pessoa. Ao mês: 1x/semana: 12,00€ (3,00 € a aula) | 2x/semana: 24,00€. Pagamento a efetuar na primeira aula do mês, com a prof<sup>a</sup> Margarida Alonso.

### 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](mailto: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

a 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

às 20h00 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<sup>a</sup> Ana Chaparreiro.

Envia um email para [desporto@ilga-portugal.pt](mailto: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 10h00 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](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)

### 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!