

2 ÀS 21H30
QUARTA-FEIRA

Filme surpresa!

Deixa-te levar pelo momento e surpreende-te com o filme que temos para ti. Uma coisa é certa: não será heteronormativo! E já sabes, há pipocas para tod@s!

3 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!

4 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Direitos à mesa, com Joana Cadete Pires

"Discriminação no local de trabalho"

Um inquérito europeu realizado em 2013 junto de população LGBT revelou que 66% d@s inquirid@s já tinham sentido discriminação no local de trabalho. Passados 3 anos, terão as coisas mudado? Que direitos estão consagrados na nossa legislação que permitem proteger as pessoas vítimas de discriminação em função da orientação sexual e/ou identidade de género nos seus trabalhos?

Porque é ainda tão difícil sair do armário no meio profissional? Vamos discutir alguns destes pontos e refletir sobre o que falta fazer e ainda é preciso mudar.

HOJE! GAY HOUR, A HAPPY HOUR

DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



5 DAS 17H30 ÀS 18H30
SÁBADO

Pole Dance

Aula Experimental!

Está na hora de te agarrares ao varão e ver no que é que dá. Não é preciso tirares a roupa, a sedução às vezes é só uma dança. Experimenta com a professora Marina Mey até onde és capaz de ir. Nem tens de ser bailarín@ profissional, só ter muita vontade de te enrolar e desenrolar, sem medos. Basta apareceres. Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina.



ÀS 22H30

Performance «Queering the stage»



com Jack Shamblin

Esta será sem dúvida uma noite inesquecível para tod@s os que visitarem o Centro LGBT. Jack Shamblin, artista/performer/escritor/ativista/comediante de origem norte-americana traz a Lisboa uma performance única que vai desafiar todo o público presente. A performance Queering the stage, com críticas em diversas publicações norte-americanas, usa o vídeo, a música e a palavra para uma viagem-protesto artístico em que Mia Kunter, alter ego de Jack, também faz aparições. Imperdível. Para saberes mais, visita o Youtube do artista www.youtube.com/jackshamblin.



9 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso



Se nunca experimentaste, não podes imaginar o bom que é parar o dia a meio, o ritmo, a mente por 1h, e sair leve e revigorad@. Traz roupa confortável e 1 tapete de yoga e não percas a oportunidade enquanto ainda há vagas. 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.



10 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!

11 DAS 13H15 ÀS 14H15
SEXTA-FEIRA

(aula de compensação)

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso



Para experimentar, basta enviar um email para: desporto@ilga-portugal.pt e aparecer.

A PARTIR DAS 21H30

19º Aniversário do Centro LGBT com karaoke!

O Centro faz anos. 19 anos a ser uma casa grande e uma família e um espaço onde queremos estar e sabemos que nos querem. Para comemorar temos a combinação perfeita: bolo e canções. Os parabéns cantamos em conjunto, mas para o resto das cantigas queremos que te atires mesmo para o microfone. Ou não fosse esta uma festa de aniversário com karaoke. Oh yeaaaaah! Hoje é um dia importante, não faltes.



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

12 DAS 15H30 ÀS 18H30
SÁBADO

ILGA-te à ilustração na luta contra a SIDA

Workshop coordenado por Flavia Barbera

A propósito do Dia Mundial da Luta contra a Sida, a Flavia leva-te a saber mais usando novas e criativas ferramentas de abordagem através da ilustração. Ter menos medo e mais conhecimento do que significa ser HIV positivo no mundo de hoje ajuda a prevenir e a não discriminar. Para te inscreveres, envia um email com o assunto "Ilustração" para: centro@ilga-portugal.pt (Donativo para materiais: 3,50€ por pessoa).

A PARTIR DAS 21H30

ILGA-te à conversa sobre "Visibilidade LGBT"

Tertúlia moderada por João Carlos

Este mês, o João Carlos traz para a sala as questões da representatividade: Quando é que somos "bem" ou "mal" representad@s?; quem é que nos representa?; quando é que nós representamos @s outr@s? - Os modelos públicos e os modelos que somos nós. Participa! A tua voz conta.

14 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]

15 DAS 19H30 ÀS 21H00
TERÇA-FEIRA

ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada por Ana Vicente

Nesta altura, as editoras já têm tudo pronto para o Natal. Resta saber se vamos seguir a corrente ou pegar num dos livros daquela pilha ao lado do sofá. Quem gosta de oferecer e receber livros pode vir hoje ajudar-nos a fazer a nossa lista de desejos para o sapatinho. Basta apareceres!

16 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

Para experimentar, basta enviar um email para: desporto@ilga-portugal.pt e aparecer.

17 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance

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



A PARTIR DAS 20H30

Inauguração da exposição "MULTIVERSO 16X126"

de Emanuman Defrog

Esta é uma exposição única e extraordinária. Multiespacial e multivalente, em que o artista apresenta com inauguração simultânea 2016 peças de arte que abordam 8 temas, divididos por 16 espaços em: Lisboa, Setúbal, Santarém, Caldas da Rainha, Porto e Amarante. O Centro LGBT é um dos espaços selecionados e queremos muito que venhas partilhar a magia deste Multiverso.

Sabe mais em: <http://bit.ly/2eelyDY>



18 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

ILGA-te à Conversa sobre "Lesbofobia"



Tertúlia moderada por
Henrique Pereira

Qual a extensão da lesbofobia no dia a dia, no seio da cultura LGBT e na sociedade em geral? Como se confundem as fronteiras entre homofobia e sexismo que afetam especificamente as mulheres que amam outras mulheres? O objetivo da tertúlia de hoje é tornar explícitas estas formas de preconceito e contribuir para que se erradiquem definitivamente dos nossos discursos. Não falem! Todas e todos são bem vind@s!

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 e junta-te a nós.

19 DAS 18H30 ÀS 21H00
SÁBADO

Apresentação dos livros "Viagem a Coimbra" e "Sete dias de verão" de Bruno Magina

Há dois anos, Bruno Magina estreava-se na publicação literária. "20.000 km depois", o autor regressa ao Centro LGBT para falar sobre as suas novas obras, num raro encontro em Lisboa que contará com leituras de Maria Vito e Teresa Amor.

A PARTIR DAS 21H30

Aniversário do coro CoLeGaS!



Depois de 8 anos a cantar pela igualdade, com concertos por todo o país e também em Paris, Dublin e Antuérpia, hoje é dia de cantarmos tod@s os parabéns ao CoLeGaS - o Coro Lésbico, Gay e Simpatizante da ILGA Portugal. O CoLeGaS promete mais uma atuação inesquecível com direito a estreias absolutas! Logo a seguir, dançamos pela noite com o regresso do já lendário popsucker e do seu primeiro DJ set em vários meses. Sim, ouvimos dizer que é possível que ele tire a T-shirt. Sim, tu também vais querer.

23 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora
Margarida Alonso



Para experimentar, basta enviar um email para: desporto@ilga-portugal.pt e aparecer.

24 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

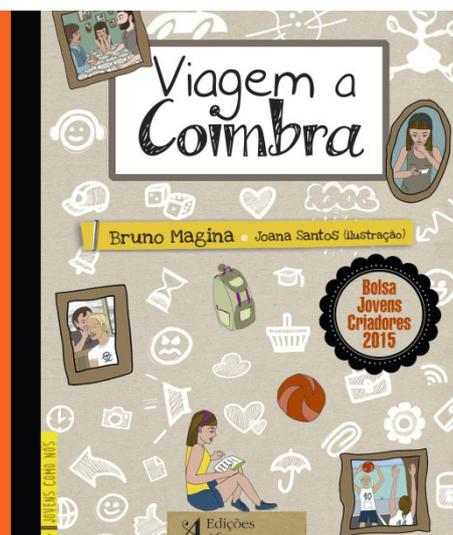
Outdance

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



A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!



25 A PARTIR DAS 21H30
SEXTA-FEIRA

Tertúlia "Sinais de alerta nas relações de intimidade LGBT"

moderada por Sara
Malcato e Joana Peres

No Dia Internacional da eliminação da violência contra as mulheres, juntamo-nos no Centro para falarmos sobre a violência nas relações de intimidade LGBT. Nesta conversa, pretendemos identificar os sinais que podem levar-nos a entrar numa relação de violência enquadrando as diversas situações de opressão, agressão e humilhação a que tantas pessoas estão sujeitas diariamente. A visibilidade e debate sobre estas questões é uma das formas mais eficazes para prevenir a perpetuação destas atrocidades.

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



26 DAS 16H00 ÀS 19H00
SÁBADO

Workshop Escrita Criativa



3 sessões orientadas
por Ana Vicente

Em março, pusemos gente a escrever no Centro. Em novembro/dezembro, chegou a vez de repetir. Três dias com tempo, espaço e motivação para deixarmos a criatividade brincar com a folha de papel. As palavras serão nossas, basta fazê-las sair.

Sessões: 26 de novembro, 3 e 10 de dezembro, das 16h às 19h - presença obrigatória nos três dias. Inscreve-te até 24 de novembro, enviando um email para centro@ilga-portugal.pt com o assunto "Escrita Criativa" e o teu nome, idade e motivação para participar. Limitado a 10 participantes.

ÀS 21H30

ILGA-te ao Teatro
com a peça



"O amor não escolhe a quem amar"

pelo grupo PAR'SER

Rita enfrenta a dura realidade da sua orientação sexual ser diferente da norma. Vítima de bullying a da incompreensão da sua mãe, luta para ser aceite. Poderá Rita ser aceite? Por que razão opções diferentes da normalidade imposta fazem das pessoas alvos de exclusão e de violência verbal e física? Haverá um caminho para quem ama "diferente"? Não percas a história da Rita!

30 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

Com a professora
Margarida Alonso



Para experimentar, basta enviar um email para: desporto@ilga-portugal.pt e aparecer.

CENTRO LGBT FORA DE PORTAS

DIA 12 | SÁBADO | ÀS 16H00

ILGA PETS PASSEIO MONSANTO MONTES CLAROS

Pets de toda a ILGA uni-vos. Estamos tod@s em pulgas para juntar e soltar a bicharada. Este sábado às 16h, encontramos-nos nos Montes Claros para uma pequena passeata em que todas as espécies são bem-vindas. Coordenadas GPS 38° 43' 2.65" N 9° 12' 5.98" W
Junta-te ao grupo ILGA Pets no Facebook e fica a par de tudo.

DIAS 24 E 25 | QUINTA E SEXTA
FÓRUM LISBOA

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL "POLÍTICAS E PRÁTICAS NA INTERVENÇÃO EM VIOLÊNCIA DE GÉNERO"

A ILGA Portugal vai estar a participar nesta conferência promovida pela Câmara Municipal de Lisboa, que se realiza para assinalar o Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra a Mulheres. Participa tu também. As inscrições são gratuitas (até 16 de novembro), mas obrigatórias. Programa da Conferência, Formulário de Inscrição e mais Informação em: www.cm-lisboa.pt/conferencia-internacional-violencia-de-genero



ILGA-TE NO MESMO DIA À MESMA HORA!

SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS
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

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

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 + chinelo + 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 profª Ana Chaparreiro. Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt se queres bater umas bolas.

SEMPRE AOS DOMINGOS
às 16h30

Agora em ALVALADE, no Centro Cultural e Recreativo dos Coruchéus

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. 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 É QUIÇÁ DO MUNDO

O CoLeGaS - Coro Lésbico, Gay e Simpatizante, ensaia todos os domingos no Centro. Tem a porta aberta a quem queira espreitar, aparecer!