

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

## Outdance

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

Hoje recomeçam as aulas de Kizomba no nosso Centro e é o momento certo para vermos se andaram a dançar nas férias. Quem experimenta este ritmo africano corre bem o risco de ficar ligad@ para sempre. Aparece! Está tudo com saudades!

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

E hoje instituímos também as noites das quintas-feiras de setembro, em que o UNO é o jogo rei/rainha! Também precisas de ritmo para este jogo, mas sobretudo o timing está nas mãos! Este mês às quintas, anda mostrar o que vales e já agora a ver se tens sorte.

**2** A PARTIR DAS 22H00  
SEXTA-FEIRA

## Noite de Karaoke!

Estamos com esperanças que tenhas aproveitado o verão para vencer todos os karaokes de província e agora vires fazer um brilharete. Não é bem o regresso às aulas, é mais o regresso às escalas. Se subiste de nível queremos ouvir, se não queremos ouvir à mesma. Aparece, o microfone está à tua espera!

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

**3** ÀS 21H30  
SÁBADO

## Do Sistema Solar à Via Láctea

Sessão de Astronomia dinamizada por Dani Bento

Exploramos o nosso quintal, o nosso Sistema Solar. E se passarmos o portão? Encontramos a nossa galáxia, a Via Láctea. A nossa cidade. A Via Láctea é uma galáxia composta por milhões de estrelas como o nosso Sol e outros objetos de uma beleza incrível. Um mundo de outros mundos como o nosso. Um espaço que parece não ter fim. Queres fazer esta viagem conosco? Aparece e viaja até a um novo limite.

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

## Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso

É hoje que recomeçam as aulas de yoga! Todas as quartas, vem sentir que flutuas e tentar equilibrar-te numa só perna :). Traz roupa confortável e 1 tapete de yoga.

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.

ÀS 21H30

## Filme surpresa!

Quem gosta de filmes vai ficar apanhad@, é garantido! 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!

**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** A PARTIR DAS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## GRIT: A importância da criação de comunidade

A comunidade é um elemento essencial para a conquista de direitos e apoios. Deste modo, e para quem não conhece, o GRIT ou "Grupo de Reflexão e Intervenção Trans" é um grupo pertencente à ILGA Portugal, dedicado a diversas questões relacionadas com Identidade de Género. Este grupo comunitário constrói um percurso com pessoas para pessoas. O que faz o GRIT? Quais os seus objetivos? Quem participa? Junta-te nesta conversa, esclarece as tuas dúvidas e, quem sabe, possas vir a participar ou passar informações úteis a alguém que conheces.

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

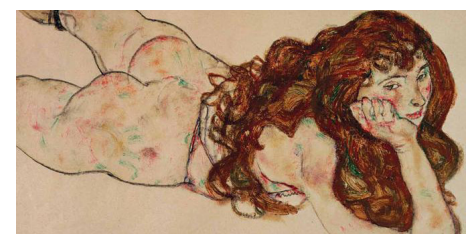
Uma vez por mês, fazemos esta ação de prevenção através da distribuição de preservativos no Bairro Alto. A tua participação é fundamental! Envia um email para: prevencao@ilga-portugal.pt e junta-te a nós.

**10** DAS 15H30 ÀS 18H30  
SÁBADO

## Pintura de Nu Artístico

Curso coordenado por Flavia Barbera

As atividades artísticas do Centro LGBT recomeçam com o curso de "Desenho e pintura de nu artístico". Aceita este convite para, em três dias (dias 10, 17 e 24), representar um/a modelo com técnicas diferentes: carvão, pastel e acrílico. A ajudar-te a descobrir a beleza da representação do corpo humano, estará a professora Flavia, voluntária "artística" do centro. Para te inscreveres, envia um email com o assunto "Pintura de nu artístico" para: centro@ilga-portugal.pt - Frequência obrigatória nos 3 dias. Número limitado de participantes. Preçário: por sessão - 3,50€ por pessoa.



ÀS 22H00

## ILGA-te à Magia e... plim! Com Isaac Abel

O termo magia deve a sua origem à religião d@s mag@s, feiticeir@s, encantador@s, sábi@s. A magia entretanto evoluiu para a arte da ilusão, do parecer e do desaparecer, do simulacro e do verdadeiro. O Isaac prometeu não trazer nenhum coelho dentro da cartola ou não fazer voar nenhuma pomba dentro do centro e, com certeza, também não queremos que corte ninguém. Mas definitivamente quer dar-nos magia. É só não piscar os olhos!

**12** 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]

**14** DAS 19H00 ÀS 21H00  
QUARTA-FEIRA

## Workshop de Fotografia de Rua

Coordenado por Joana Bom

Hoje inicia-se este workshop de 4 sessões. Todas as quartas-feiras, de 14 de setembro a 5 de outubro, podes aprofundar o teu gosto pela fotografia com a fotógrafa Joana Bom ([joanabom.wordpress.com](http://joanabom.wordpress.com)). Este pequeno curso vai permitir-te dominar alguns conhecimentos básicos para que te tornes mais autónom@ na fotografia, podendo melhor expressar e enfatizar a tua forma de ver a cidade e/ou a sociedade em que habitamos. As aulas serão práticas e teóricas, para que conheças autores/as fundamentais da história da fotografia. É necessário que tragas uma máquina que fotografe em modo manual.

Para te inscreveres, envia um email com assunto "Workshop de fotografia" para: [centro@ilga-portugal.pt](mailto:centro@ilga-portugal.pt) Frequência obrigatória nos 4 dias. Número limitado de participantes.



**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!

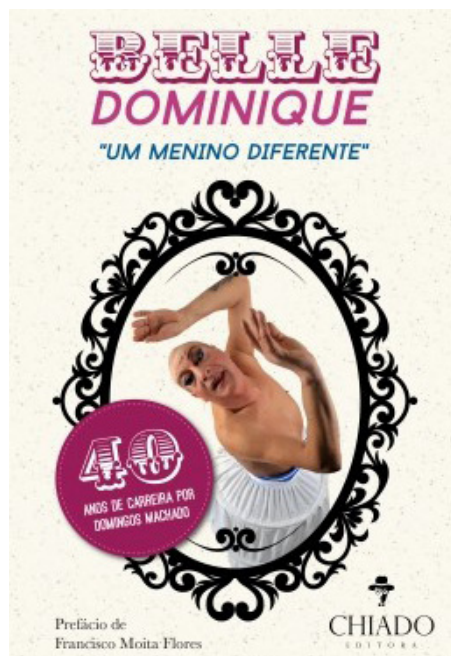
**16** ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Apresentação do livro "Belle Dominique - Um menino diferente"

de Domingos Machado

Domingos Machado vai apresentar-nos o seu livro auto-biográfico centrado no seu alter-ego Belle Dominique, uma figura que marcou o panorama nacional durante várias décadas. Com este livro, faz-se história fundamental para a comunidade LGBT portuguesa. Esta noite, vamos conversar com o autor sobre o seu percurso de vida, tanto profissional como pessoal, partilhando experiências.

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



**17** DAS 15H30 ÀS 18H30  
SÁBADO

## Pintura de Nu Artístico



Curso coordenado por Flavia Barbera  
Nos dias 10, 17 e 24 (sábados). Frequência obrigatória nos 3 dias.

A PARTIR DAS 21H30

## ILGA-te à Arte com... Caravaggio!

Conversa dinamizada por Flavia Barbera

Para recomençar as conversas de Arte na ILGA, o primeiro "convidado" é um artista controverso. Nunca teve medo de exprimir o seu ponto de vista, mesmo sofrendo consequências. Nasceu em Milão em 1571 como Michelangelo Merisi, mas ainda hoje é conhecido como Caravaggio, pintor da realidade, das luzes e das sombras.



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

## ILGA-te à Leitura!



Sessão dinamizada por Ana Vicente

Há páginas que vêm com areia e sal, há outras que se enchem de cheiro a flores do campo, mas o que mais importa em cada leitura é o que delas sai para dentro de quem as lê. De volta das férias, vamos descobrir quantos dos livros que levámos na mala nos encantaram e ainda quais queremos ler a seguir. Aparece.

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

## Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso



ÀS 22H00

Ponto de encontro  
no Centro LGBT

## Brigada do Preservativo

Príncipe Real



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

## Yoga ao almoço!

Com a professora Margarida Alonso



DAS 19H00 ÀS 21H00

## Workshop de Fotografia de Rua

Dinamizado por Joana Bom  
Dias 14, 21, 28 de setembro e 5 de outubro.  
Frequência obrigatória nos 4 dias.

DAS 19H00 ÀS 21H00

## Workshop de Fotografia de Rua

Dinamizado por Joana Bom  
Dias 14, 21, 28 de setembro e 5 de outubro.  
Frequência obrigatória nos 4 dias.

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

## Outdance

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



A PARTIR DAS 22H00

**24** DAS 15H30 ÀS 18H30  
SÁBADO

## Pintura de Nu Artístico

Curso coordenado por Flavia Barbera  
Nos dias 10, 17 e 24 (sábados). Frequência  
obrigatória nos 3 dias.



**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!

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

**23** A PARTIR DAS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Plano B – Bissexualidade ao barulho

Tertúlia dinamizada  
por Helena Lopes  
Braga e Joana Peres



Para celebrar o "Dia Internacional de Celebração da Bissexualidade", voltamos à conversa para quebrar preconceitos e gerar mais visibilidade. A voz e a presença da bissexualidade na comunidade LGBT está longe de ser expressiva e muitas vezes andamos à procura do B. Mas estamos cá e queremos que seja cada vez mais fácil encontrar-nos. Hoje, é um bom dia para começar. Participa!

## Bi pride party!

Hoje a noite é para celebrar a bissexualidade, dar mais cor ao B da nossa sigla e varrer os preconceitos a dançar. Para isso, precisamos de tod@s, sem lados para escolher, apenas para viver. A culminar uma semana em que o mundo todo se junta para dar visibilidade e presença à bissexualidade, o Centro assume-se bi! Binde, binde!



**30** A PARTIR DAS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Concerto "João Firmino e amig@s"

Canções Fora do Armário

O João anda há vários anos a gravar canções originais com amig@s. Já nos tem mostrado, noutras ocasiões, o seu talento para a música sacando da guitarra inesperadamente. Desta vez vamos estar bem atent@s pois decidi tirar da gaveta do armário essas canções e partilhá-las com tod@s esta noite no Centro. Não faltes!





## CENTRO FORA DE PORTAS:

DIA 10 | SÁBADO | LISBOA VELHA

### 62º GIR@ - ROTA DAS IGREJAS

Não vamos em romaria nem é uma pro-  
cessão, antes um percurso para revelar  
algumas das igrejas mais emblemáticas  
de Lisboa. Este passeio especial passa  
por Arroios, Anjos, Intendente, Martim  
Moniz, Restauradores, Baixa Chiado e  
culmina no Terreiro do Paço. A nossa fé  
é que te vais divertir bastante e descobrir  
um novo lado da nossa cidade. Para mais  
informações, envia email para: [caminhas@ilga-portugal.pt](mailto:caminhas@ilga-portugal.pt)

## 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](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)

Preçário:

Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pes-  
soa. 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 pes-  
soa. 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 hi-  
giene + 2,30€ - senha/hora.

#### SEMPRE AOS DOMINGOS

das 11h00 às 12h00

#### TENNISBALLS

MOVE a bombar com aulas de ténis da-  
das 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 pes-  
soa. 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](mailto: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 Polidespor-  
tivo Vale Fundão em Marvila, Rua Manuel  
Teixeira Gomes, 1900 Lisboa

Aparece e joga connosco. Para mais infor-  
mações, envia um email para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto: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 gru-  
po 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 Sim-  
patizante, ensaia todos os domingos no  
Centro. Tem a porta aberta a quem queira  
espreitar, aparece!