

**AVISO: CENTRO ENCERRADO NO DIA 14 E 17 DE JUNHO E DE DIA 21 DE JUNHO A 18 DE JULHO****1** 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! Preçário: Ao mês: 12,00€ (1 x semana). Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o profº Paulo.

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

**2** ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## "Tops n' Bottoms"

Exposição de fotografia de Sylviane Rebaud

"Tops n' Bottoms" é uma exposição das nossas cores - e é também uma homenagem a Gilbert Baker, o criador da bandeira da diversidade original (que tinha 8 cores, sabias?) e que nos deixou em março deste ano. Baker foi um artista e ativista norte-americano que, ao desenhar a bandeira arco-íris, contribuiu de forma decisiva para a identidade do movimento LGBTI. Esta exposição de Sylviane Rebaud que se inaugura hoje no Centro LGBT é também uma celebração das nossas verdadeiras e diversas cores. Vem e festeja as tuas! Entrada livre.

**HOJE! LESBIAN HOUR, A HAPPY HOUR**  
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!**3** ÀS 17H00  
SÁBADO

## Passeio ILGA Pets Local a definir



Com o mês das festas e das marchas a começar, canines e human@s responsáveis não estão para esperar. Vamos dar um passeio logo no primeiro sábado e assim matamos já as saudades do último passeio. Cães e cadelas continuam a travar amizades duradouras e, entre passeios, estão sempre a perguntar pelo próximo. Tragam a vossa criatura patuda, se a tiverem, e juntem-se a nós. Se não tiverem biches, nós temos de sobra.



A PARTIR DAS 22H00

## Karaoke Night!



Pensem lá connosco: mais cedo ou mais tarde, Madonna vai juntar-se a uma das nossas atividades, não acham? O melhor é ir treinando, e nada como começar já a ensaiar para receber a rainha da pop com garra e afinção. Vem cantar connosco, se pedires muito até podes tentar outras coisas. Sim, porque este é o melhor karaoke da cidade e também o mais acolhedor dos diferentes gostos.

**5** 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]

**6** DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!



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.

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

## Yoga ao almoço!



DAS 19H00 ÀS 20H30

## ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada  
por Ana Vicente

Junho é mês do orgulho e a malta dos livros também quer comemorar. Nesta quarta-feira, aproveitamos para fazer um brinde a tod@s @s autoras/es que dão voz e espaço a histórias LGBTI. De resto, vai ser como de costume, muitos livros, muitas palavras, muita conversa e muita escuta, que é assim que se constroem os nossos bons momentos. Aparece!

8

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance

Aula de Kizomba  
para tod@s!

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

9

ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Transinforma-te!

Tertúlia sobre "Positivismo Corporal"- dinamizada  
por Dani Bento

Sabes que há um movimento que tem por objetivo a redução de fatores desencadeadores e a redução de linguagem opressiva que exclui corpos não normativos de aceder aos meios de que necessitam? Chama-se positivismo corporal. O positivismo corporal é um movimento, não um sentimento, e nesta conversa iremos falar de como este pode ser um movimento de mudança. Aparece!  
Créditos da imagem: Nicole Marie Edine



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

10

A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO

## Karaoke Night!

Sabemos bem que o Dia de Portugal é sobretudo uma ótima desculpa para o karaoke temático "canta em português". Mas vamos mais longe: com o cheiro a sardinhas no ar, que tal ensaiar também uns temas popularuchos, daqueles que toda a gente conhece a melodia mas se fica pelo lalala quando se tenta lembrar da letra? Talvez, devagarinho, possamos voltar a aprender?



13

DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!

14

DAS 13H15 ÀS 14H15  
QUARTA-FEIRA

## Yoga ao almoço!

DAS 18H30 ÀS 20H30

## "GROUP JOURNEY"

Grupo de Coaching,  
conduzido por Marta Soares

Agora, quinzenalmente às quartas-feiras e durante 2h, vais poder usufruir da experiência transformadora do Coaching em grupo, que fará uma viagem de alguns meses - conduzida pela Coach Marta Soares - centrada no trabalho da autoestima individual e na descoberta de "quem sou" e de "quem quero ser".

O grupo aceita elementos novos até à 3ª sessão. Se queres entrar nesta viagem, inscreve-te enviando um email para: centro@ilga-portugal.pt mas não demores porque o grupo tem número limitado de participantes. O custo por sessão é de 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia ou ao mês com a Marta Soares.

15

DAS 19H30 ÀS 20H30  
QUINTA-FEIRA

## Outdance

Aula de Kizomba  
para tod@s!

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

16

ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## "Da hepatite A e outros vírus"

Tertúlia dinamizada  
por Bruno Maia

A prevenção da hepatite A e de outros vírus passa, como na maioria das doenças transmissíveis, por sabermos como agir. Informação e consciencialização dos riscos são as principais ferramentas e, no caso do VHA, a imunização - disponível e gratuita. Hoje, o médico Bruno Maia vem ao Centro LGBT para responder a todas as tuas dúvidas e preocupações. Não faltes!



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 e junta-te a nós.

17

17H00  
SÁBADO

[CENTRO ENCERRADO]

PONTO DE ENCONTRO:  
JARDIM DO PRÍNCIPE REAL

## 18ª Marcha do Orgulho LGBT de Lisboa

A Marcha sai à rua pela 18ª vez! E este é um dos momentos altos do ano para toda a comunidade LGBT: aquele em que afirmamos sem margem para dúvidas que mesmo quando nos dizem para termos vergonha, recusamos com orgulho. Este ano o lema é: "Autodeterminação do género, autodeterminação do corpo para todas as pessoas trans."

A ILGA vai lá estar e conta contigo para marchares orgulhosamente ao nosso lado. Junta-te ao bloco da ILGA Portugal! Mesmo que nunca tenhas marchado antes, aproveita esta onda arco-íris e vem respirar o ar livre e puro como só fora do armário se sente!

Se queres ser voluntário/a na organização da Marcha, envia um email com o assunto "marcha" para: [voluntariado@ilga-portugal.pt](mailto:voluntariado@ilga-portugal.pt) Não fiques no passeio, ocupa a rua e marcha connosco!

18ª MARCHA  
DO ORGULHO  
LGBT  
17 JUN 2017  
17H JARDIM PRÍNCIPE  
REAL

19

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]

20

DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr-do-sol!



DAS 21H00 ÀS 22H00

## Open Day de Pole Dance!

Hoje é dia de aula aberta de pole dance. Mesmo que a tua cena seja o ténis, o futsal, a natação, a yoga ou outra modalidade, faz deste convite uma nova experiência. Se já estás há uns tempos para experimentar e ainda não arranjaste tempo, hoje é o dia. Não precisas de inscrição, basta apareceres.

24

DAS 16H00 ÀS 04H00  
SÁBADO

TERREIRO DO PAÇO | ENTRADA LIVRE

## 21º ARRAIAL LISBOA PRIDE 2017!

O Terreiro do Paço é nosso!

Pela 21ª vez, o Arraial Lisboa Pride vai reunir bares, associações, música, dança e toda a animação na maior festa ao ar livre da cidade. A tarde vai ser animada pela MissWonder, os Coros CoLeGaS e Pink Noise e os DJ sets do Hélio Morais e MAG. Teremos ainda HYPERSEX by Moullinex, o show "Ídolos Forever" do Finalmente, um concerto da Katia Aveiro. A noite termina com The Ballroom, Rita Zukt e Nuno Lopes – só faltas tu e a tua energia.

Lembras-te dos sorrisos felizes por todo o Terreiro do Paço? E dos abraços apertados a quem vais encontrando aqui todos os anos? Hoje é a noite de matar saudades do Arraial e acumular orgulho para o ano inteiro. Junta o teu ao nosso e vamos transformar a histórica praça lisboeta na maior pista de dança que Lisboa já viu. A entrada é livre e tu idem.

ARRAIAL  
LISBOA  
PRIDE 2017

JUNHO  
2017  
3/4

## CENTRO LGBT FORA DE PORTAS

DIA 4 | 17H00  
FEIRA DO LIVRO DE LISBOA –  
STAND DAS BIBLIOTECAS DE LX  
ENTRADA LIVRE

## CONCERTO DO CORO COLEGAS



DIA 23 | 21H  
TEATRO TABORDA

## CONCERTO CONJUNTO DOS COROS COLEGAS/PINK NOISE

Parceria do CoLeGaS com o Teatro da Garagem

Depois do sucesso num concerto conjunto em Antuérpia em 2016, é o CoLeGaS - Coro Lésbico, Gay e Simpatizante da ILGA Portugal que agora recebe em Lisboa os Pink Noise, o coro LGBT de Antuérpia. Sob a direção de Arto Van Bauwel, os Pink Noise (coro fundado em 1999) participaram no Festival Various Voices, em Dublin. Foi aí que partilharam o palco pela primeira vez com o CoLeGaS, o coro dirigido por João Henriques que levanta a voz pela igualdade desde 2008.

Chegou a vez de Lisboa: está prometido um repertório diversificado com um arco-íris de estilos musicais, do clássico ao mais pop – e uma noite única. Entrada livre (mas agradece-se donativo à entrada).

## ILGA-TE NO MESMO DIA À MESMA HORA!

SEMPRE ÀS SEGUNDAS-FEIRAS

Doca do Espanhol/traseiras  
do Museu do Oriente

### BISGA-TE!

Se gostas de andar de bicicleta, é só rumar ao final da Av. Infante Santo nas segundas-feiras ao final do dia. O Bruno espera por ti para partirmos tod@s juntos. Traz roupa confortável, capacete e água. E claro, a tua bicicleta!

DUAS TERÇAS-FEIRAS POR MÊS  
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 profª Marina Mey.



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 profª 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

### 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 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, aparece!

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. Se desejas juntar-te ao grupo, envia previamente um email com o assunto "natação" para: [centro@ilga-portugal.pt](mailto:centro@ilga-portugal.pt)

SEMPRE AOS DOMINGOS

11h00 e às quintas-feiras às 20h00  
Inatel 1º de Maio

### 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](mailto:desporto@ilga-portugal.pt) se queres bater umas bolas.

SEMPRE AOS DOMINGOS

às 10h00  
no Pavilhão Sport Lisboa e Olivais

### FUTPOWER

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 Erica Silva e a Verónica Matos estarão à tua espera. Aparece e joga connosco (Rua Chibuto, 10, Olivais).

Custo: 2,50€ por pessoa, por treino.

Para mais informações, envia um email para: [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt)