

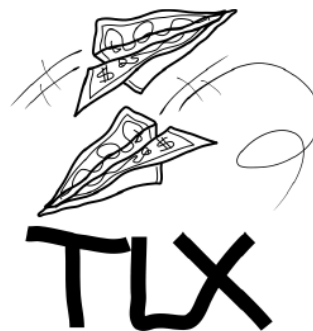
### **O que é o Trocal de Lisboa?**

O TLx é um grupo de trocas de serviços e objectos. É uma comunidade de apoio mútuo em que as experiências e saberes de cada um são valorizadas, e que pretende ajudar as pessoas a regressar a um modo de vida mais colectivizado e menos individualista.

### **Como funciona o TLx?**

O Trocal funciona um pouco como esperamos ver numa aldeia comunitária ou entre vizinhos que se ajudam. Hoje em dia, é rara a ocasião em que nos vêm pedir salsa ou ajudar a desentupir os canos.

Por isso criámos um sistema de classificados, que funciona como num jornal. Além das trocas através dos classificados, também há actividades que os participantes podem combinar, dando lugar a um convívio mais espontâneo.



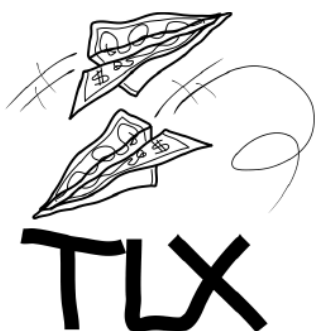
### **O que é o Trocal de Lisboa?**

O TLx é um grupo de trocas de serviços e objectos. É uma comunidade de apoio mútuo em que as experiências e saberes de cada um são valorizadas, e que pretende ajudar as pessoas a regressar a um modo de vida mais colectivizado e menos individualista.

### **Como funciona o TLx?**

O Trocal funciona um pouco como esperamos ver numa aldeia comunitária ou entre vizinhos que se ajudam. Hoje em dia, é rara a ocasião em que nos vêm pedir salsa ou ajudar a desentupir os canos.

Por isso criámos um sistema de classificados, que funciona como num jornal. Além das trocas através dos classificados, também há actividades que os participantes podem combinar, dando lugar a um convívio mais espontâneo.



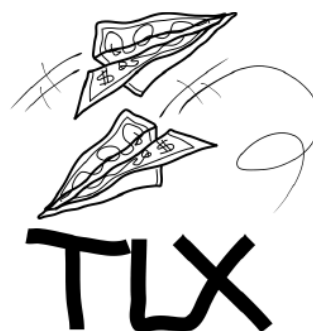
### **O que é o Trocal de Lisboa?**

O TLx é um grupo de trocas de serviços e objectos. É uma comunidade de apoio mútuo em que as experiências e saberes de cada um são valorizadas, e que pretende ajudar as pessoas a regressar a um modo de vida mais colectivizado e menos individualista.

### **Como funciona o TLx?**

O Trocal funciona um pouco como esperamos ver numa aldeia comunitária ou entre vizinhos que se ajudam. Hoje em dia, é rara a ocasião em que nos vêm pedir salsa ou ajudar a desentupir os canos.

Por isso criámos um sistema de classificados, que funciona como num jornal. Além das trocas através dos classificados, também há actividades que os participantes podem combinar, dando lugar a um convívio mais espontâneo.



### **O que é o Trocal de Lisboa?**

O TLx é um grupo de trocas de serviços e objectos. É uma comunidade de apoio mútuo em que as experiências e saberes de cada um são valorizadas, e que pretende ajudar as pessoas a regressar a um modo de vida mais colectivizado e menos individualista.

### **Como funciona o TLx?**

O Trocal funciona um pouco como esperamos ver numa aldeia comunitária ou entre vizinhos que se ajudam. Hoje em dia, é rara a ocasião em que nos vêm pedir salsa ou ajudar a desentupir os canos.

Por isso criámos um sistema de classificados, que funciona como num jornal. Além das trocas através dos classificados, também há actividades que os participantes podem combinar, dando lugar a um convívio mais espontâneo.

## Terapias

Massagem tui-na, reflexologia, terapia sacrocraniana, shiatsu, essências florais, ervas medicinais, astrologia, yoga, chi-kung...

## Culinária

Cozinha vegetariana, vegan e macrobiótica. Culinária com os cinco sentidos. Fallafel, seitan, tofu, kefir, bolos de chocolate, massadas de peixe e outras especialidades culinárias.

## Artes e artesanato

Dj e banda punk de serviço, pintura decorativa e artística, design, fotografia, ilustração, expressão dramática, aulas de música e dança...

## Actividades

Pic-nics, jantares, workshops de culinária, massagem, chi-kung, pintura, fabrico de instrumentos e brinquedos artesanais...

...entre muitas outras coisas a acontecer no trocal!

Trocal de Lisboa  
<http://tlx.mahost.org>  
[tlx@mutualaid.org](mailto:tlx@mutualaid.org)

## Terapias

Massagem tui-na, reflexologia, terapia sacrocraniana, shiatsu, essências florais, ervas medicinais, astrologia, yoga, chi-kung...

## Culinária

Cozinha vegetariana, vegan e macrobiótica. Culinária com os cinco sentidos. Fallafel, seitan, tofu, kefir, bolos de chocolate, massadas de peixe e outras especialidades culinárias.

## Artes e artesanato

Dj e banda punk de serviço, pintura decorativa e artística, design, fotografia, ilustração, expressão dramática, aulas de música e dança...

## Actividades

Pic-nics, jantares, workshops de culinária, massagem, chi-kung, pintura, fabrico de instrumentos e brinquedos...

...entre muitas outras coisas a acontecer no trocal!

Trocal de Lisboa  
<http://tlx.mahost.org>  
[tlx@mutualaid.org](mailto:tlx@mutualaid.org)

## Terapias

Massagem tui-na, reflexologia, terapia sacrocraniana, shiatsu, essências florais, ervas medicinais, astrologia, yoga, chi-kung...

## Culinária

Cozinha vegetariana, vegan e macrobiótica. Culinária com os cinco sentidos. Fallafel, seitan, tofu, kefir, bolos de chocolate, massadas de peixe e outras especialidades culinárias.

## Artes e artesanato

Dj e banda punk de serviço, pintura decorativa e artística, design, fotografia, ilustração, expressão dramática, aulas de música e dança...

## Actividades

Pic-nics, jantares, workshops de culinária, massagem, chi-kung, pintura, fabrico de instrumentos e brinquedos...

...entre muitas outras coisas a acontecer no trocal!

Trocal de Lisboa  
<http://tlx.mahost.org>  
[tlx@mutualaid.org](mailto:tlx@mutualaid.org)

## Terapias

Massagem tui-na, reflexologia, terapia sacrocraniana, shiatsu, essências florais, ervas medicinais, astrologia, yoga, chi-kung...

## Culinária

Cozinha vegetariana, vegan e macrobiótica. Culinária com os cinco sentidos. Fallafel, seitan, tofu, kefir, bolos de chocolate, massadas de peixe e outras especialidades culinárias.

## Artes e artesanato

Dj e banda punk de serviço, pintura decorativa e artística, design, fotografia, ilustração, expressão dramática, aulas de música e dança...

## Actividades

Pic-nics, jantares, workshops de culinária, massagem, chi-kung, pintura, fabrico de instrumentos e brinquedos...

...entre muitas outras coisas a acontecer no trocal!

Trocal de Lisboa  
<http://tlx.mahost.org>  
[tlx@mutualaid.org](mailto:tlx@mutualaid.org)