

PROGRAMA

OUTONO 2021

Arte, literatura, cine,
cociña, fotografía,
novas tecnoloxías,
creatividade,
música...

LEGERç ÁGORA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO AGORA

MEDIDAS HIXIÉNICO SANITARIAS CONTRA O COVID-19

Para evitar o contaxio por coronavirus a organización tomará as medidas necesarias contidas no Protocolo específico, que recomendamos que lea atentamente, publicado na web www.coruna.gal/cultura.

Ademais tomáronse as seguintes medidas no deseño do Programa de Lecer:

- O numero de persoas participantes en cada obradoiro reduciuse con respecto das convocatorias anteriores, de acordo coa lexislación hixiénico-sanitaria vixente.
- Os obradoiros que se realicen no mesmo espazo comezarán media hora despois do remate do anterior (excepto nas actividades de memoria e de movemento que será de un cuarto de hora), co obxecto de realizar a desinfección e ventilación dos ditos espazos.
- Os obradoiros serán presenciais. Sen embargo, no caso de que haxa un novo confinamento continuarán desenvolvéndose “en liña”.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** do 8 ao 11 de setembro de 2021.
- **Publicación das listaxes de preinscrición:** 13 de setembro ás 9.00 h, na páxina web municipal (<https://www.coruna.gal>) e na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Prazo de reclamacións sobre as listaxes de preinscrición:** os días 13 e 14 de setembro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono 722110865.
- **Sorteo público:** mércores 15 de setembro ás 10.00 h, na consarxería do Ágora.
- **Publicación das listaxes de prazas adjudicadas e das listaxes de agarda:** xoves 16 de setembro ás 9.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** do 16 ao 18 de setembro.
- **Adjudicación de prazas ás listaxes de agarda:**
Contactaremos telefonicamente coas persoas das listaxes de agarda para confirmar que continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Nunha primeira volta: o día 20 de setembro; e a segunda volta: o día 23 de setembro.
Realizaranse tres intentos de contacto telefónico a diferentes horas do mesmo día. De non se conseguir a comunicación, pasarase á seguinte persoa da listaxe de agarda.
- **Pagamento das prazas adjudicadas das listaxes de agrada:** as da 1ª volta, do 20 ao 22 de setembro; e as da 2ª volta, do 23 ao 25 de setembro.
- **Adjudicación das prazas vacantes:** a partir do 28 de setembro volverá a abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o abono de msmo xeito que o resto ata o 30 de setembro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

Farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura. Facilitarase axuda telefónica a través do teléfono 722110865 de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h, para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a internet.

- Iniciarase o día 8 de setembro a partir das 9.00 h e rematará o día 11 de setembro ás 20.00 h. Todas as inscricións que teñan data de envío anterior ou posterior aos días e horas indicados non serán tramitadas.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Tendo en conta que na adxudicación respectarase a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante, e esta non poderá ser modificada unha vez que se realice o sorteo
- Unha vez que se realice a inscrición recibirá no seu correo electrónico a resposta con todos os datos que apuntou. Comprobe que son correctos e garde a copia como xustificante.
- No caso de non dispoñer de correo electrónico, poderá consultar os seus datos nas listaxes de preinscrición (que se publicarán o 13 de setembro).
- Nestas mesmas listaxes poderá coñecer o número asinado para o sorteo público.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o xoves 16 de setembro ás 9.00 h, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o num. do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s.

As prazas de cada obradoiro adxudicaranse a partir do número de inscrición que saia agraciado no sorteo público. Adxudicaranse un máximo de dous obradoiros por persoa. En todo caso, tratarase de concederlles a todas as persoas solicitantes, cando menos un obradoiro, antes de conceder un segundo obradoiro.

Para adxudicar as prazas vacantes e as non aboadas, terán preferencia as persoas das listaxes de agarda que non obtivesen ningunha praza, sempre respectando a orde de numeración do sorteo.

PAGAMENTO DA COTA:

Do **16 ao 18 de setembro** (os tres días incluídos).

A cota correspondente aboarase mediante **transferencia** á conta núm. **ES81 2080 0380 6230 4000 5657**. Enviaran o seu comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org, xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, centro (Ágora ou Fórum) e o/os obradoiro/s aboados/s.

As persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia “en liña” o non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante **tarxeta de crédito**, no Ágora en horario de 16.00 a 20.00 h, ou depositar nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, e o/os obradoiro/s aboados/s.

No caso de non se realizar o pagamento nos ditos prazos a praza quedará vacante, e serán chamadas as persoas solicitantes da listaxe de agarda para cubri-la.

Se unha vez aboadada a cota non fose posible realizar o obradoiro, só se devolverá o seu importe se se cobre a praza con outra persoa solicitante no prazo dunha semana, a contar dende o seu inicio.

COTA DE INSCRICIÓN:

30 € por obradoiro

21 € por obradoiro, as persoas maiores de 65 anos cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

A cota non será devolta no caso de suspensión do programa por confinamento por coronavirus, debido a que os obradoiros continuarían desenvolvéndose “en liña”.

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS:

Darán comezo a partir do venres 1 de outubro e rematarán o xoves 23 de decembro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

Os obradoiros só se porán en marcha cun **mínimo de 10** participantes.

NORMAS DE PREVENCIÓN DO CORONAVIRUS COVID -19 (ver Protocolo)

- As persoas participantes deberán aceptar e asinar unha declaración responsable, na que se comprometen a garantir que durante os 14 días previos ao comezo dos obradoiros non tiveron sufrido nin tose, ni febre, nin cansazo ou falta de ar. Ademais de non ter estado en contacto con algunha persoa coa dita sintomatoloxía.
- Non asistir aos obradoiros con febre (> 37º) ou con síntomas propios do coronavirus.
- No caso de declararse un caso de contaxio, avisar urxentemente aos responsables do Programa.
- Manter 1,5 metros de distancia de seguridade con outras persoas tanto nos accesos como no interior do edificio.
- É obrigatorio utilizar axeitadamente a máscara (excepto no supostos contemplados na normativa vixente) para acceder e desprazarse polo edificio e durante toda a actividade. A máscara debe traela cada participante.
- Lavar as mans con xel hidroalcohólico antes de entrar e de saír das aulas e os aseos.
- Non está permitido compartir o material de uso individual.
- Limitar o uso dos aseos o máximo posible.
- Seguir as instrucións do persoal do edificio en todo momento e actuar con responsabilidade.

HISTORIA E ARTE

VERMEER: A LUZ DO SILENCIO

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Héctor Mosquera Méndez

Por que fascinan as obras de Vermeer? Neste obradoiro trataremos de responder a esta pregunta. Nun primeiro momento analizaremos a arte de Caravaggio e a pintura holandesa do século XVII, despois deterémonos na vida e obra de Vermeer e descubriremos que este xenial artista se serviu dos cánones da pintura de xénero para a transcender. Como o logra, foi consciente diso, que misterio oculta a súa arte?

RI-NASCERE-PIU: A BELEZA INESGOTABLE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Imaxínade aquela fonte Casótide do santuario de Delfos desembocando metafóricamente nun complexo balneario inglés do s. XVIII. O cauce do eterno asombrar grecolatino seguiranos nesta primavera e volverémolo saborear nos grandes momentos da arte, mais tamén na sutileza dos movementos que atoparon na simplicidade clásica a súa elocuencia. A mitoloxía feita escultura, a historia feita pintura, a arquitectura da escala humana nunha viaxe que será virtual e tamén será física.

POR GALICIA ADIANTE: AS SETE PROVINCIAS

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Convidámosvos a un percorrido pola historia e pola arte galegas. Nesta edición lanzarémonos a escudriñar o territorio, cada cidade, cada comarca histórica. Galicia palmo a palmo como turistas documentadas. O patrimonio material e inmaterial será obxecto de estudo e disfrute: a Ribeira Sacra e os seus mosteiros, Santa Comba de Bande na Raia Seca, A Paradanta, etc. Fóra do programa virtual a cidade herculina será a privilexiada. Mais outra vila galega estará agardando o noso desembarco dun día. Anímaste a descubri-la?

HISTORIA E CINE

Martes, de 12.00 a 13.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Neste curso abordaremos as entreveradas e complexas relacións que se deron entre a Historia e o fenómeno cinematográfico partindo das dúas vías que o historiador galo Marc Ferro –o gran pioneiro no estudo das devanditas relacións- denominou respectivamente “a lectura histórica da película” e a “lectura cinematográfica da historia”. Noutras palabras, por unha banda, as cuestións relativas ao cinema como fonte, axente e testemuño da Historia, e por outra, as relativas ao pasado como marco, tema e mesmo como espazo de reflexión historiográfica nun gran número de películas.

CINE

CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Curso no que veremos algunhas das obras mestras un tanto esquecidas que merecen a pena (re)descubrir. A selección tratará de abordar ademais diferentes temas e problemáticas que continúan a estar totalmente viventes. Unha oportunidade para voltar a ver cunha ollada nova estes grandes clásicos e comentar algúns dos seus aspectos máis destacados.

AS GRANDES SERIES DE TELEVISIÓN (S. XXI)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

A televisión tennos acompañado ao longo das nosas vidas, polo que este curso supón unha sorte de exercicio nostálxico conxunto. Nesta nova entrega repasaremos as series máis importantes producidas no que levamos de século, correspondente á considerada dade dourada da televisión. Tamén adicaremos tempo para comentar algunhas series e estreos actuais.

HOLLYWOOD ANTES DA CENSURA: OS ANOS “PRE-CODE”

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Martín Pawley

Entre a irrupción do cinema sonoro, a partir de 1927, e a aplicación xeralizada en 1934 do chamado “Código de Producción”, un conxunto de directrices de censura, Hollywood viviu uns anos insolitamente libres, sen equivalencia na produción posterior. Cuestións que logo quedarían desterradas da pantalla, como as drogas, a prostitución, as relacións abertas, a homosexualidade, a infidelidade, o aborto e certo escepticismo cara á “lei e orde”, foron asuntos comúns deses anos “Pre-Code” nos que as mulleres ocuparon, ademais, posicións centrais na industria do espectáculo. Neste obradoiro exploraremos a riqueza dun período aínda insuficientemente coñecido. Ademais, valoraremos a programación das salas da Coruña e daremos conta das novas da actualidade máis importantes.

TEATRO

EMOCIÓNATE E CREA

Luns, de 17.30 a 19.00 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: **Laura Sarasola (Caramuxo Teatro)**

Crear unha peza artística concreta que poida ser mostrada a través do autocoñecemento do corpo e da voz, do seu manexo, e da apertura emocional partindo de exercicios de creación libres e de improvisacións con estímulos sensoriais, como a música e o tacto, o olfacto... A emoción coma canle para experimentar un proceso creativo e interpretar unha peza de artes escénicas, a través do xogo lúdico, que pode ser desde interpretar un texto simple a unha creación coreográfica sinxela.

INTERPRÉTAO

Luns, de 19:15 a 20:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsables: **Laura Sarasola (Caramuxo Teatro)** e **Kevin Stewart (Katarsis Teatro e Educación)**.

Obradoiro de introdución á interpretación para todos os públicos, onde se tratarán as distintas disciplinas e técnicas (expresión corporal, improvisación, teatro físico, máscara e teatro de texto clásico e contemporáneo) co obxectivo de que as persoas participantes desenvolvan un coñecemento básico sobre a súa ferramenta de traballo: o corpo, a voz, a dicción, o ritmo e o pensamento.

O ESPELLO DA ALMA: IOGA, TEATRO E DINÁMICAS CREATIVAS.

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: **Alicia Rivela**

Proposta para desfrutar de forma divertida, creativa e dinámica a través do ioga, o teatro e diferentes dinámicas que fomenten a túa imaxinación. Ferramentas de crecemento e conciencia, para aprender de nós mesmos e dos demais, partillar e agasallarnos o pracer do xogo coas posibilidades da voz, do movemento e do imaxinario. Integra crecemento creativo, comunicación, voz, xogo e movemento corporal para ampliar a nosa comprensión e sorprendernos coas nosas infinitas posibilidades.

O ioga é unha tecnoloxía milenaria, deseñada para aportarnos beneficios para a saúde como: concentración, autocoñecemento e serenidade interna a través de posturas estáticas e dinámicas, técnicas de respiración e relaxación. A apertura e práctica dentro dunha sesión desde o ioga estimula e induce a túa creatividade xenuína.

MICRO ABERTO

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: **Víctor Marque**

Descubriremos as posibilidades que nos brinda a nosa propia voz para crear interesantes gravacións de xeito individual e en conxunto. Coñeceremos os segredos do mundo da radio e crearemos diferentes podcasts segundo a interese xeral, cunha base lúdica e adaptada ás capacidades individuais de cada participante.

OBRADOIRO DE CLOWN

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Marta Mato

Todas e todos temos un “pallaso” dentro de nós, que nos pode axudar a levar a vida desde un punto de vista máis positivo e optimista. Neste curso, traballaremos sobre as técnicas para atopar o clown, co fin de que cada persoa encontre a súa identidade cómica. Para iso, contaremos cun dos mellores clowns do panorama artístico actual.

DEBUXO

APRENDE A DEBUXAR RETRATOS

Xoves de 18.00 a 20.00 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Este obradoiro é un curso de iniciación ao debuxo baseado na representación do rostro humano a través das artes plásticas. Cun enfoque teórico-práctico, mediante as técnicas tradicionais do debuxo trataremos de achegarnos aos métodos, aos trucos e aos segredos que nos permitan entender a arte do retrato.

APRENDE A DEBUXAR CARICATURAS

Venres, de 18.00 a 20.00 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Este obradoiro está dirixido á xente que estea disposta a afondar no mundo do debuxo humorístico, con ganas de experimentar. Nas sesións de que se compón o obradoiro, daremos os primeiros pasos de xeito ameno e divertido na descoñecida, enigmática e fermosa arte das caricaturas.

FOTOGRAFÍA

* Os gastos derivados das exposicións de fin de curso correrán por conta das persoas participantes.

INICIACIÓN Á FOTOGRAFÍA DIXITAL

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

Clases teórico-prácticas onde coñeceremos os segredos da fotografía (composición, encadramento, enfoque e iluminación/exposición) e o manexo das súas cámaras, así como outros dispositivos imprescindibles en fotografía (flash, trípode, difusores...). Durante o curso, realizaremos saídas fotográficas para practicar o aprendido na aula.

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

Clases teórico-prácticas onde coñeceremos os segredos da fotografía de paisaxe: urbana, rural, panorámica, branco e negro). Aprenderemos técnicas de composición, encadramento, medición de luz e edición no ordenador. Durante o curso, realizaremos saídas fotográficas para practicar o aprendido na aula.

MÚSICA

AI LALELO, AI LALALO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Este obradoiro é un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Aprenderemos a técnica básica do canto e da pandeireta (imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante) e do canto e practicaremos o baile.

CIDADE E CONTORNA

PERSONAXES DA CIDADE

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

A través do obradoiro coñeceremos diferentes personaxes que naceron, viviron ou simplemente pasearon pola nosa cidade en algunha época, desenvolvendo un papel relevante no momento histórico que lles tocou vivir. Algunhas personaxes son de sobra coñecidas, pero faremos fincapé na súa relación coa cidade, mentres que outras serán grandes descoñecidas que nos permitirán descubrir máis historias sobre a nosa cidade.

UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO I Mércores, de 10.00 a 11.30 h (Rúa – Aforo: 25 persoas)

GRUPO II Mércores, de 12.00 a 13.30 h (Rúa – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

Pasamos moitas veces por lugares emblemáticos da nosa cidade ollando, pero sen ver. Por contra, cando viaxamos tentamos non perdernos nada de aqueles lugares aos que imos. Por que non facer o mesmo na nosa cidade? A través do obradoiro, achegarémonos á historia coruñesa dun xeito ameno, familiar e práctico.

MINDFULNESS

MINDFULNESS INICIACIÓN

GRUPO I Mércores, de 17.15 a 18.45 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Eduardo Dopico

A través da meditación con técnicas cognitivas e emocionais, aprenderás a vivir experimentando no momento presente dun xeito relaxado e consciente. Recoñeceremos o funcionamento da nosa mente e reduciremos o fluxo de pensamentos negativos e non desexados. Vivirás no teu corpo e na túa mente dunha forma distinta, máis sa e positiva.

ASTRONOMÍA

BAIXO O FIRMAMENTO

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Óscar Blanco

Neste obradoiro aprenderemos a mirar e comprender mellor o noso Universo. Desfrutando das noites estreladas e profundando no mundo da astronomía dende un punto de vista ameno e facilmente comprensible.

CREATIVIDADE MANUAL

* Os obradoiros de manualidades porán a disposición do alumnado as ferramentas de traballo básicas. O material específico de traballo persoal correrá por conta dos participantes.

ARTESANIA CON COIRO

Martes, de 17:00 a 19:00 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Patricia Vicente Belver

A artesanía móstranos como é unha cultura, unha sociedade. Usaremos un dos materiais que se aproveitaron dende tempos antigos: o coiro. Material nobre, versátil, listo para ser manexado e moldeado según a nosa creatividade. Non hai un número limitado de técnicas de traballo do coiro, aínda que algunha delas serán mostradas neste obradoiro. O resto da aprendizaxe é parte da propia experimentación.

MANUALIDADES CREATIVAS

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Chari Maquieira

Este obradoiro adentraranos no mundo da reciclaxe e todo tipo de formas de reutilizar e darlles un novo uso ás cousas. As distintas técnicas manuais levarannos a coñecer e desfrutar das máis diversas técnicas de traballo con materiais como telas, papel, envases, cristal, madeira...

SOUTACHE

Mércores, de 18.30 a 20.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Zeltia Sedes

Técnica na que se combina o soutache con abelorios, que permiten crear unha xoia de bixutería totalmente artesanal, colares, pendentes, apliques para zapatos, toucados... deixa voar a túa imaxinación e crea pezas únicas.

COAS TÚAS MANS

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro aprenderemos a tecer un tapiz ou podemos aprender a técnica do macramé. Se se escolle esta última, realizaremos pezas de bixutería (colares, pulseiras, broches, chaveiros). Se se escolle a opción de aprender a tecer un tapiz, empezaremos pola realización dun mostrario, onde coñeceremos as técnicas básicas para aprender a tecer.

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT

Luns e mércores, de 09.15 a 10.15 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: José Luis Pernas

Desde unha perspectiva holística experimentamos un sistema de exercicio físico que fusiona e sintetiza o coñecemento oriental e occidental sobre saúde e adestramento. Obradoiro práctico onde atoparás unha forma orixinal e única de adestramento, que favorece o benestar, a condición física, a relaxación e o equilibrio diario.

MOVENDO O TEU CORPO

GRUPO I - Martes e xoves, de 9.30 a 10.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II - Martes e xoves, de 10.45 a 11.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Ana Lago

Obradoiro de actividade física variada para contribuír a mellorar a calidade de vida, tanto física como psicolóxicamente. Traballaremos desde exercicios de resistencia até exercicios para mellorar a forza e a flexibilidade, sempre dun xeito adaptado ao nivel das persoas participantes. Farémolo a través de xogos motrices, exercicios de forza flexibilidade, coordinación, circuítos, estiramientos e bailes. Un obradoiro no que traballaremos a forma física e á vez divertímonos.

TODO ESTÁ NOS TEUS PÉS

GRUPO I – Martes, de 17.15 a 18.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II – Xoves, de 17:15 a 18:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Rubén da Silva

A través dos pés, e tras descubrir uns coñecementos básicos e sinxelos sobre estes, aprenderemos a masaxear as zonas reflexas que posúen para sermos capaces de desbloquear o sistema inmunitario de noso corpo. Trátase dun obradoiro eminentemente práctico, polo que é necesaria roupa cómoda.

BIODANZA: VIDA EN MOVEMENTO

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Silvia Gisela Garabote

Biodanza é un sistema de integración humana onde danzamos a vida, atestiguando co movemento, a música e o canto a grandeza de estarmos vivas e vivos. Celebrando a vida desde o noso ser, sentindo a existencia neste marabilloso presente con saúde e equilibrio desde a vitalidade, a afectividade, a creatividade, a sexualidade e a trascendencia en cada sesión.

BAILANDO O CARIBE

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

Aprendizaxe e iniciación ó baile latino co merengue, a bachata, salsa, cumbia ou cha-cha-cha, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares.

YOGART

Venres, de 10.00 a 11.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: José Luis Pernas

YogaArt é un programa de actividade física, conciencia corporal e relaxación, que emprega o coñecemento das técnicas orientais de saúde e exercicio físico. A súa práctica daranos os beneficios derivados de técnicas tradicionais coma o *hatha* yoga, os exercicios respiratorios, a fusión de técnicas de saúde e relaxación. A súa practica equilibra (corpo, mente e emocións).

COCIÑA

PRATOS EXÓTICOS

Luns, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Este curso imos descubrir novas receitas de distintas partes do mundo, sempre disfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países que imos coñecer. Descubriremos gastronomía, cultura, tradición a través de amenas aulas donde nos reuniremos arredor da cociña.

COCIÑA IBÉRICA E VERÍDICA

Luns, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Lola Caramés

Receitas da cociña peninsular, con pratos de España, Portugal, Andorra e Xibraltar. Un auténtico paseo polas súas culturas gastronómicas que farán as delicias dos padales máis esixentes.

Ó MEU XEITO

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

Non todo está inventado na cociña. Non existe unha única técnica, polo que cociñaremos e elaboraremos distintos pratos ó noso estilo para que cando alguén nos pregunte: e ti, como cociñas?, poidamos responder: ó meu xeito.

O MUNDO NA TÚA MESA

Martes, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Lola Caramés

Receitas de todo o mundo nas que descubriremos tanto pratos salgados coma doces. Un dos atractivos das viaxes é gozar da gastronomía típica de cada recuncho do mundo. Se aprendemos a cociñar os mellores pratos dos receitairos doutros países e continentes, poderemos viaxar polo mundo cos menús máis exóticos. Idóneo para xente de todos os niveis con ganas de disfrutar coa cociña.

PLANETA VERDE

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Lola Caramés

Obradoiro de comida sá e variada, con entrantes, pratos principais e repostería, partindo sempre de receitas propias da gastronomía vexetariana, nas que se empregan ingredientes que cumpren cos criterios vexetarianos de excluír a carne e os produtos derivados do tecido animal. Para o ovolactovexetarianismo (o tipo máis común de vexetarianismo de Occidente) están permitidos os ovos e os produtos lácteos, tales como o leite e o queixo.

COCIÑA ÁRABE

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Este curso imos descubrir novas receitas de Palestina e as diferentes zonas que a conforman. Ampliaremos ademais a outros lugares coma a India ou Iemen, sempre disfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países de Oriente Medio. Así mesmo, tendo en conta a importancia das especias dentro destes menús, poderemos aprender un pouco máis de todas esas especias que se empregan nesta zona.

PROBANDO DE TODO

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

Faremos unha cociña variada tanto do noso recetario tradicional coma do de outros lugares do mundo, sempre que teñamos os ingredientes ó noso alcance.

COCIÑA ELEMENTAL

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

Obradoiro pensado para dotar as persoas participantes de autosuficiencia na cociña. Partindo de pratos moi sinxelos, pretendemos que a xente que non ten moito costume de cociñar poida perderlle o medo e enfrontarse á cociña dun xeito totalmente natural. Este obradoiro está enfocado a aquelas persoas que teñen coñecementos moi básicos de aspectos que se consideran fundamentais na cociña.

O PRACER DE COCIÑAR

Venres, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

En ocasións temos a sensación de que estar metidas e metidos na cociña pode parecer coma un castigo e pensar que pasamos moitos traballos “para que o coman en cinco minutos!”. Pero cociñar temos que velo coma un pracer. E para iso é necesario adquirir destreza na arte de cociñar, o que nos vai axudar a ver a parte pracenteira da tarefa. Non é complicado e neste obradoiro demostráremolo.

DOCE E DELICIOSO

Venres, de 18:00 a 20:00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Lola Caramés

Repostería clásica e moderna con pratos doces de todos os tempos e países. Desde as nosas sobremesas populares a receitas de todo o mundo, para que calquera persoa afeccionada aos pratos doces poida, con materiais que temos na casa, elaborar cousas saborosas e moi bonitas e todo iso cos utensilios que pode haber en calquera cociña, sen ter que comprar ningún equipamento profesional!

MEDIO NATURAL

MARABILLAS NATURAIS DE GALICIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Atocha Ramos

Galicia está chea de recunchos maravillosos, lugares singulares que impresionan pola súa beleza, espazos naturais que dan sentido á nosa cultura e modo de vida. Moitos deles son ben coñecidos, mais normalmente dun xeito turístico. Neste curso ollaremos algúns destes lugares dende un punto de vista ecolóxico, para comprendermos a súa orixe e valorármolos máis alá da súa estética.

OFERTA ESPECÍFICA + 70 ANOS

TONIFICA O TEU CORPO

GRUPO I – Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Pablo Barreiro

Actividades motrices para manterse en forma cun grao de intensidade adaptado ás persoas maiores de 70 anos.

NEURONAS, A FUNCIONAR!!

GRUPO I - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

Responsable: Cris Campos

Obradoiro que ofrece exercitar a memoria grazas ás accións prazenteiras que estimulan o intelecto e desafían a mente para activar as conexións neuronais, fortalecendo a atención, a orientación, o razoamento, a linguaxe, o cálculo e as funcións cognitivas en xeral. Todo iso baixo unha metodoloxía dinámica e participativa que proporcione momentos de entretemento e distensión grupal.

RECORDANDO O NOSO

Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

Responsable: Pablo Barreiro

A través de distintas actividades dinámicas e divertidas, coñeceremos e recoñeceremos todas as cousas mais cercanas a nós: obxectos, lugares, lendas... co fin de aproveitar os recursos que a mente nos achega. Todo iso baixo unha metodoloxía dinámica e participativa que proporcione momentos de entretemento e distensión grupal.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS/OS E ADOLESCENTES

PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS

Sábados, de 11.00 a 13.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Patricia Vázquez

Obradoiro de cociña destinado ós menores da casa, que aprenderán a preparar pratos sinxelos, divertidos, creativos e sobre todo, moi ricos, pero sempre partindo dunha concienciación en hábitos alimenticios saudables.