



Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER

Outono 2024

Arte, Literatura, cine,
fotografía, cociña, memoria,
creatividade...



CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER – OUTONO 2024

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** dende o **martes 3 de setembro** (a partir das 09.00 h) ata o **xoves 5 de setembro (ás 23.59 h)**. Todas as inscricións que teñan data de envío anterior ou posterior aos días e horas indicados non serán tramitadas.
- **Publicación das listaxes de preinscrición:** o 9 setembro, ás 12.00 h, na páxina web municipal ([/www.coruna.gal](http://www.coruna.gal)), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Prazo de reclamacións sobre as listaxes de preinscrición:** 9 e 10 de setembro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **604272419**
- **Sorteo público:** o mércores 11 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Ágora.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e de prazas que se atopan en período de agarda:** o luns 16 de setembro ás 09.00 h, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 16,17 e 18 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do venres 20 de setembro, volverá abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 27 de setembro (estas prazas adxudicaránse por rigorosa orde de inscrición, polo que é posible que algún obradoiro se esgote antes).
- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con listaxes de agarda:**
- Contactaremos telefonicamente coas persoas das listaxes de agarda para confirmar que continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaron. Nunha primeira volta o día 20 de setembro e na segunda volta o día 24 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 adxudicadas das listaxes de agrada:** as da 1.ª volta do 20 o 23 de setembro, e as da 2.ª volta o 25 o 26 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do venres 27 de setembro abrirase de novo o formulario de inscrición na web para o público en xeral, de todas aquelas prazas con ou sen listaxe de agrada que non foran aboadas nos prazos marcados e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 30 de setembro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

- 1.ª opción:** farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura .
- 2.ª opción:** facilitarase **axuda telefónica** (de 09.00 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 ou non poidan achegarse aos centros presencialmente, a través do teléfono **604 272 419**.
- 3.ª opción:** facilitarase **axuda presencial** (de 09.00 a 14.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a Internet ou prefiran facelo presencialmente nos vestíbulos do Fórum e do Ágora.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter en conta que se respectará na adxudicación a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante, e esta non se poderá modificar unha vez que se realice o sorteo.
- Unha vez que se realice a preinscrición recibirá no seu correo electrónico a resposta automática 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 na páxina web e no Fórum, o 9 de setembro.
- Nestas mesmas listaxes poderá coñecer o número designado para o sorteo público.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes co resultado do sorteo publicaranse o mércores **13 de setembro ás 09.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o número do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s e aqueles nos que se atope en listaxe de agarda.

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

COTA DE INSCRICIÓN OUTONO 2024

35 € por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.

24,50 € por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

PAGAMENTO DA COTA:

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

1.ª opción: a cota correspondente aboarase **mediante transferencia** á conta núm. **ES76 2080 0036 6230 4002 1977**.

Enviarase o comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositarase nas conserxarías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co número do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Fórum ou Ágora) e o/os obradoiro/s aboado/s.

2.ª opción: as persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia en liña ou non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante tarxeta de crédito (ou efectivo), **presencialmente no FÓRUM ou no ÁGORA, en horario de 10.00 a 14.00 ou de 17.00 a 20.00 h, os días 16,17 e 18 de setembro.**

Para os aboamentos das prazas vacantes ou en listaxe de agarda o aboamento de forma presencial será exclusivamente de 10.00 a 14.00 h.

No caso de non se realizar o pagamento nos prazos marcados a praza quedará vacante, e chamarase ás persoas solicitantes da listaxe de agarda para cubrila.

Se unha vez aboada a cota non puidese/gustase participar no obradoiro, **só se devolverá o seu importe se outra persoa solicitante ocupa a praza, coa data límite do luns 14 de outubro.**

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 30 de setembro e rematarán o sábado 21 de decembro, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

Os obradoiros só se porán en marcha cun **mínimo de 12** participantes.

HISTORIA E ARTE

POR GALICIA ADIANTE: CON NOMES E APELIDOS

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: **Bea Álvarez**

Por Galicia Adiante é unha actividade que convida a facer, desde a aula, un percorrido pola historia e pola arte a través de nomes e apelidos propios, onde coñeceremos os/as grandes artífices do noso patrimonio. As sesións na aula complementaranse con visitas presenciais procurando a pegada destes nomes na cidade.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: **Bea Álvarez**

Este obradoiro achéganos ao mundo da pintura. Coñeceremos as obras máis importantes que hoxe ocupan lugares privilexiados nos museos. Cando foron creadas? Para quen? Quen as realizou? Pero, sobre todo, o noso interese estará en descubrir os segredos de cada unha das obras. Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

AS CIDADES DA ARTE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: **Carmela Galego**

Sabías que hai unha cidade en Europa na que desde o século XVI é posible ter unha vivenda por menos de un euro ao ano? Nesta edición do noso club bohemio e viaxeiro descubriremola e visitaremos cidades reais e cidades míticas que foron imaxinadas ao longo da historia. Aproveitaremos as datas sinaladas para visitar cada lugar no seu momento de maior apoxeo. De Constantinopla a Bagdad, do Edimburgo da Ilustración á Nova York de mediados do século XX. Manifestacións culturais e tradicións das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte, personaxes.

CINE

AS XOIAS DO CINEMA *PRE-CODE*

Luns de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

Responsable: **Antonio Brea**

Nesta ocasión teremos a oportunidade de redescubrir algúns dos mellores filmes norteamericanos de inicios do sonoro, antes da entrada en vigor do chamado Código Hays, na etapa coñecida como Cinema Pre-code (1930-1934). Un período marcado pola Gran Depresión e unha gran incertidume no que se realizaron auténticas xoias cinematográficas dunha extraordinaria modernidade e que percorren xéneros moi diversos.

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: **Bea Álvarez**

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha nova aproximación ao mundo da creación artística, é unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano ou como algo anecdótico dentro do estudo da Historia da Arte. Os/as distintos/as autores/as e directores/as tratan de aproximarnos ao mundo da creación artística, á biografía dos e das artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión

persoal e subxectiva, que pode abrir nas persoas espectadoras un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo, abrindo así a porta ao debate e a reflexión.

LITERATURA

CREADOR@S

Martes, de 12.00 a 13.30 h (aula 16)

Responsable: Lucía Jares

Un obradoiro literario pensado especialmente para adult@s que queiran crear textos. Neste espazo os participantes desenrolarán a seu potencial a través de propostas inesperadas, exercicios imaxinativos, ou prácticas orientadas en xogar coas palabras para poder así atoparnos cun tono narrativo veraz.

DESCUBRIDOR@S

Xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 16)

Responsable: Lucía Jares

“Descubridores” é un obradoiro dirixido a aqueles que desexen adentrarse no fascinante mundo da escritura. Un espazo onde poder transformar ideas en letras, exercitar cambios nos nosos propios textos, mudar vicios e descubrir outras formas de mirar.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 13)

Responsable: Javi Tink

Neste obradoiro imos crear todo tipo de vídeos, ben mediante imaxes ou adaptando diferentes clips dentro da mesma metraxe, engadindo música personalizada. Tamén veremos consellos para buscar música gratuíta. Traballaremos máis en profundidade os clips, veremos as diferentes relacións de aspectos, trataremos cores, contraste, brillo, corrección de cor, etc. Limpar, extraer e/ou silenciar o audio dos vídeos, mesturar pistas de audio, perfeccionamento da técnica de montaxe, estrutura da composición da montaxe, consellos sobre como gravar os nosos propios vídeos.

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES - INICIACIÓN

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 13)

Responsable: Javi Tink

Traballaremos na creación total dunha curtametraxe dende o punto de vista tanto do director, guionista, operador de cámara, produtor audiovisual, actores/actrices e outros departamentos que atopamos nunha produción audiovisual. Para iso imos traballar no noso propio guión, direxiremos as actuacións, encargáronos da gravación (tipos de plano, iluminación etc.), da preparación da rodaxe e da posprodución.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Xoves de 18.00 a 20.00 h (aula 16)

Responsable: Juanjo Estrada

Trátase dun obradoiro de debuxo teórico-práctico apto para iniciarse ou perfeccionar as nosas aptitudes na pracenteira actividade da creación plástica a través das artes gráficas. Descubriremos como os fundamentos do debuxo nos procesos creativos serán as guías da aprendizaxe progresiva e apta para todos os públicos.

INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Venres, de 18.00 a 20.00 h (aula 16)

Responsable: Juanjo Estrada

Nesta renovada proposta coñeceremos o fascinante mundo do humor gráfico a través de presentacións e exercicios apropiados para unha progresiva comprensión do debuxo. A experimentación na creación e no deseño de personaxes, os segredos da viñeta e os mecanismos do humor, así como a caricatura, serán os protagonistas deste curso.

XADREZ e PENSAMENTO

XADREZ INICIACIÓN

Martes, de 10.00 a 11.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Dopico

O xadrez é un recurso para a sociabilidade e unha potente ximnasia mental para todas as idades. A proposta está dirixida ás persoas que parten de cero.

XADREZ UN PASO MÁIS

Martes, de 11.30 a 13.00 h (aula 14)

Responsable: Eduardo Dopico

Proposta dirixida a persoas que tendo o coñecemento básico de xadrez, queren seguir aprendendo e xogando.

TEATRO

TEATRO, PURO TEATRO

Luns, de 19.15 a 20.45 h (aula 7)

Responsables: Kevin Stewart e Estíbaliz Veiga

Obradoiro de introdución á interpretación para todos os públicos, onde trataremos 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.

IOGA E TEATRO: O ESPELLO DA ALMA

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Alicia Rivela

Experimenta de forma divertida e creativa a través do ioga, o teatro e diversas dinámicas que fomenten a túa imaxinación. Esta proposta ofrecerá ferramentas de crecemento e

conciencia, permitindo aprender de nós mesmos/as e das demais persoas. Nun espazo de co-creación, a través do xogo e de diferentes técnicas teatrais, partillaremos o pracer de explorar as posibilidades da expresión corporal, da voz e do imaxinario de forma lúdica e divertida.

ASTRONOMÍA

BAIXO O FIRMAMENTO

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Óscar Blanco

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

CIDADE E CONTORNA

PERSONAXES DA CIDADE

GRUPO 1 - Martes, de 17.00 a 18.30h h (aula 6)

GRUPO 2 – Xoves de 10.00 a 11.30 h (aula 6)

Responsable: Patricia Angulo

A través do obradoiro coñeceremos diferentes personaxes que naceron, viviron ou simplemente pasearon pola nosa cidade nalgunha época, desenvolvendo un papel relevante no momento histórico que lles tocou vivir. Algunhas personaxes son de sobra coñecidas, mais 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 1 Mércores, de 10.00 a 11.30 h (rúa)

GRUPO 2 Mércores, de 12.00 a 13.30 h (rúa)

GRUPO 3 Xoves, de 17.00 a 18.30 h (rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Unha cidade para pasear, para coñecer e para escoitar a súa historia. A Coruña está chea de historias e xa coñecidas as orixes retomaremos o paseo pola historia da nosa cidade tras as aventuras da nosa heroína para chegar ata os nosos días. Neste obradoiro coñeceremos a nosa cidade a través da historia marcada entre as pedras e nos acontecementos que forxaron a nosa identidade..

***Terán preferencia de adxudicación ás persoas que non realizaron o obradoiro o ano pasado.**

A CIDADE PERDIDA

Xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 6)

Responsable: Fernando Campos

A Coruña pode ser unha imaxe na retina, un momento perdido, unha ollada atrás. A través de fotografías antigas lembraremos a cidade dos séculos XIX e XX, contrastándoa coa imaxe actual, a través de sesións en aula e de saídas polas distintas zonas que se van tratar.

FOTOGRAFÍA

O RETRATO FOTOGRÁFICO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Castro Bal

Introdución na temática do retrato en fotografía. Encadramentos, iluminación, branco e negro versus cor, retrato psicolóxico, espidos, reportaxe social etc.

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Castro Bal

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.

CÁMARA EN MAN – INICIACIÓN

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 11)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido ás persoas interesadas en descubrir a fotografía. Enfocado a quen goce da súa total intervención na realización das súas fotografías e poida sacarles o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas no exterior, a finalidade é que comprendan a incidencia da luz nos seus obxectivos e plasmen nunha fotografía o que están a observar e como o están a observar. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiáveis.

CÁMARA EN MAN - PERFECCIONAMENTO

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 11)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido ás persoas que xa fixeran o Cámara en Man Iniciación. Interesadas en dar un paso máis na fotografía. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiáveis.

MÚSICA E BAILE

BAILE TRADICIONAL

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Mario Figueira

A riqueza do noso patrimonio cultural reflíctese en especial nos nosos bailes tradicionais que, durante séculos, se conservaron de xeito case único no mundo. Estes ritmos, como a muiñeira, a xota ou o maneo, non só representan o espírito da nosa terra, senón que tamén nos conectan coas raíces e cas vivencias dos nosos antepasados.

O noso obxectivo é que cada participante non só aprenda a bailar, senón que tamén coñeza o significado e a historia detrás de cada baile, permitindo así que esta tradición continúe viva xeración tras xeración. Imprescindible traer roupa cómoda e calzado axeitado para o baile.

AI LALELO, AI LALAO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

Responsable: Mario Figueira

Todos os pobos e culturas temos músicas, lendas, refráns, contos e costumes que se aprenden e difunden dunha xeración a outra e cántanse ou cóntanse en momentos moi diferentes da vida: festas, xogos, reunións familiares, épocas concretas do ano...

A música tradicional transmítese oralmente, de xeración en xeración, pero na nosa cultura é un espazo ameazado porque a transmisión xeracional está rota. Por iso, para preservala, realizamos un traballo de investigación coas nosas persoas maiores que son as que teñen na memoria este saber: as músicas, letras, ritmos, bailes e instrumentos que nos caracterizan. Só recollendo este saber podemos continuar coa transmisión da nosa tradición e da nosa cultura musical tradicional e este é o noso obxectivo principal: ensinar o que as xeracións máis vellas deberían aprendernos. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta da persoa participante.

EU CANTAR, CANTEI

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Mario Figueira

Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Avanzaremos na técnica da pandeireta (imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante) e do canto e do baile. **É imprescindible ter coñecemento de pandeireta ou ter cursado o obradoiro de Ai lalelo, Ai lalao.**

CANTOS PARA COMPARTIR – PERFECCIONAMENTO

Mércores, de 10.00 a 11.30 h (aula 6)

Responsable: Brais Morán

"Ven cantar, gozar e facer grupo". Moverémonos polo mundo dos Cantos de Taberna, para que achegues o teu estilo e amenices mellor as sobremesas. Eu poño a guía e ti pos o ritmo. **Para persoas que xa estiveron na actividade de Cantos para compartir o ano pasado ou teña coñecementos previos.**

CANTOS PARA COMPARTIR - INICIACIÓN

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (aula 6)

Responsable: Brais Morán

"Ven cantar, gozar e facer grupo". Moverémonos polo mundo dos Cantos de Taberna, para que achegues o teu estilo e amenices mellor as sobremesas. Eu poño a guía e ti pos o ritmo. Non se necesitan coñecementos musicais previos.

BAILANDO O CARIBE - INICIACIÓN

Xoves, de 17.30 a 19.00 h (aula 8)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro de baile latino con merengue, a bachata, salsa, cumbia ou cha-cha-cha, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares.

BAILANDO O CARIBE - PERFECCIONAMENTO

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro de baile latino con merengue, a bachata, salsa, cumbia ou cha-cha-cha, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares. **Para persoas que xa estiveron na actividade de Bailando o Caribe o ano pasado ou teñan coñecementos previos.**

MINDFULNESS e ATENCION PLENA

MINDFULNESS

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

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.

BIODANZA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Silvia Garabote

A biodanza é un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación emocional e reaprendizaxe das funcións orixinais da vida. A súa metodoloxía consiste en experiencias integradoras a través da música, o canto, o movemento e os encontros grupais. A biodanza favorece a conexión coa vida, a autorregulación orgánica, a estimulación da afectividade, a conexión coa natureza e a cultura; por iso dicimos que a biodanza é a poética do encontro humano, onde celebramos a vida sentindo o pracer de vivir!

CREATIVIDADE MANUAL

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

SOUTACHE

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 16)

Responsable: Zeltia Sedes

Técnica na que Soutache se combina con abelorios que permiten crear unha xoia totalmente artesanal, colares, pendentes, apliques de zapatos, tocados... Deixa voar a imaxinación e crea pezas únicas.

INICIACIÓN Á MODELAXE

Luns, de 18.45 a 20.45 h (aula 16)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste obradoiro faremos un achegamento á escultura da man da arte da modelaxe cunha perspectiva eminentemente práctica mediante exercicios formulados para descubrir de forma progresiva os segredos desta milenaria disciplina artística coas nosas propias creacións.

TÉCNICAS DO MONOTIPO

Martes de 11.30 a 13.00 h (aula 13)

Responsable: Ana Zapata

O "monotipo" atópase no límite entre a pintura, o debuxo e as artes gráficas. A imaxe transfírese por contacto cando o pigmento aínda está fresco. A calidade máis representativa do monotipo é que só se fai unha (mono) reprodución da imaxe, a diferenza do gravado "convencional" como a augaforte, a linografía, auga tinta... nas que se poden realizar ata máis de 100 reproducións.

Neste obradoiro aprenderemos diferentes técnicas para lograr diferentes liñas, texturas e efectos e a coñecer e manexar as ferramentas e os materiais básicos para realizar monotipos. Non necesitaremos nin tórculo, nin gubias, nin buril. Imos realizalos con materiais básicos e sinxelos. Aprenderemos diferentes técnicas para lograr diferentes liñas, texturas e efectos.

CURSO DE ENCADERNACIÓN

Martes, de 19.00 a 20.45 h (aula 16)

Responsable: María Ramírez

Durante este curso faremos dous blocs para bosquexos ou escritura con papel verxurado, e aprenderemos: costura de fascículos mediante a técnica de cadea, aplicación do pegamento, colocación de gardas, fabricación de tapas duras, encadernación a dúas cores e monocroma, e decoración con dourados.

TRABALLOS MANUAIS CREATIVOS

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (aula 16)

Responsable: Chari Maquieira

Este obradoiro internaranos 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 gozar das máis diversas técnicas de traballo con materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

PINTANDO CON LA

Xoves, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Xabier Rodríguez

Neste taller aprenderás as técnicas clásicas do tapiz de alto lizo, no que poderás facer calquer deseño, foto, pintura na técnica do tapiz.

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT

Luns e mércores, de 09.30 a 10.30 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Desde unha perspectiva holística, experimentamos un método de exercicio físico e saúde que fusiona e sintetiza o coñecemento oriental e occidental sobre saúde e adestramento. Obradoiro práctico que desenvolve unha actividade orixinal, amena e de gran diversidade. Melloraremos a condición física, a coordinación, a relaxación e a saúde xeral.

MOVENDO O TEU CORPO

GRUPO 1 - martes e xoves, de 09.30 a 10.30 h (aula 7)

GRUPO 2 - martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (aula 7)

Responsable: David Mangana

Obradoiro de actividade física variada para contribuír a mellorar a calidade de vida, tanto física como psicolxicamente. Traballaremos desde exercicios de resistencia ata 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, estiramentos e bailes. Un obradoiro no que traballarmos a forma física á vez que nos divertimos.

ZEN FITNESS

Martes e xoves, de 17.00 a 18.00 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Obradoiro de fitness holístico que está enfocado nunha vivencia práctica, que emprega o exercicio físico, para promover a saúde holística e o equilibrio (corpo, mente, emocións). Desenvolvemos o adestramento desde unha perspectiva zen (meditativa), como nexo de unión do concepto fitness holístico. Estableceremos rutinas que nos permitirán trasladar a aprendizaxe ao día a día, desenvolvendo unha vida máis sa e equilibrada.

IOGART

Venres, de 10.00 a 11.30 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Iogart 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 proporciónanos os beneficios derivados de técnicas tradicionais como o hatha ioga, os exercicios respiratorios, a fusión de técnicas de saúde e a relaxación. A súa práctica equilibra corpo, mente e emocións.

COCIÑA

UN TOQUE DOCE

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Experiencia culinaria pensada para quen queira explorar o mundo das sobremesas, desde as receitas tradicionais que as nosas avoas prepararon con amor, ata as creacións máis innovadoras e modernas. Este obradoiro é unha invitación a viaxar por diferentes culturas a través dos seus doces máis emblemáticos, descubriendo os segredos e técnicas que fan da fornada unha arte.

Ao longo do obradoiro, os e as participantes aprenderán a preparar unha variedade de sobremesas internacionais, combinando ingredientes, sabores e presentacións que evocan tradición e modernidade.

MENTA E LIMA

Luns, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

O Obradoiro de Sobremesas e Cócteles é unha experiencia gastronómica única que combina o mellor da pastelería e a mixoloxía. Neste obradoiro aprenderás a preparar os pratos máis famosos, dende os máis clásicos ata os máis modernos, e a maridalos cos

cócteles máis emblemáticos, creando combinacións perfectas para deleitar os teus convidados. Este obradoiro é ideal para aqueles que gozan da boa comida e queren ampliar as súas habilidades culinarias e de mixoloxía. Non se precisa experiencia previa, só a vontade de experimentar, aprender e gozar da combinación de sabores e texturas que farán de cada comida e cóctel, unha experiencia memorable.

AS RECEITAS DA MIÑA NAI

Martes, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Neste obradoiro convidámosvos a explorar as receitas que foron o corazón da cociña da mestra, transmitidas de xeración en xeración a través de dous libros que a súa nai lle deixou como legado. Este obradoiro é unha homenaxe á cociña sinxela e caseira, onde cada prato conta unha historia de amor e tradición familiar. Estas receitas, cheas de amor e sabedoría, son doadas de seguir e están pensadas para ser compartidas en familia, recreando ese ambiente cálido e acolledor que só pode ofrecer unha cociña de casa. Este obradoiro é ideal para aqueles que queiran descubrir o pracer de cociñar con ingredientes sinxelos pero saborosos, e aprender as técnicas e segredos que fan de cada receita un tesouro familiar. Non fai falta experiencia previa, só paixón pola cociña e ganas de conectar coas raíces a través dos sabores e aromas de antano.

COANDRO E PEREXIL

Martes, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Neste obradoiro aprenderás a elaborar un completo menú que inclúe un entrante, un prato principal e unha sobremesa, combinando o mellor da cociña española coa creatividade e diversidade da cociña latinoamericana. Cada sesión centrarase en técnicas e trucos para conseguir pratos cheos de sabor, cor e autenticidade, utilizando ingredientes frescos e típicos de cada comarca. Este obradoiro é perfecto para aqueles que queiran ampliar o seu repertorio culinario e aprender a preparar pratos que son a alma das cociñas españolas e latinoamericanas.

ASIA NA MESA

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

O obradoiro de cociña asiática é unha inmersión no fascinante e diverso mundo culinario do continente asiático. Neste obradoiro descubrirás as técnicas e segredos que fan da cociña asiática unha das máis apreciadas do mundo, aprendendo a preparar pratos auténticos e saborosos que representen a riqueza gastronómica de países como Xapón, A China, Tailandia, India e outros. .

Este obradoiro é ideal tanto para principiantes como para aqueles con experiencia que desexen ampliar os seus coñecementos sobre a cociña asiática. Non se trata só de cociñar, senón de comprender a cultura e as tradicións que dan forma a cada prato, facendo da preparación dos alimentos unha experiencia rica e educativa.

BON APPETIT

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Este obradoiro está pensado para quen queira dominar a elaboración dun menú completo, desde o primeiro prato ata a sobremesa. Neste obradoiro aprenderás a elaborar unha comida equilibrada e deliciosa, perfeccionando técnicas que che permitirán sorprender os teus convidados cun banquete digno dos mellores cociñeiros.

Este obradoiro é ideal para aqueles que queiran adquirir habilidades culinarias integrais, aprender a combinar sabores e texturas, e comprender como construír un menú coherente e harmónico. Non se require experiencia previa; só as ganas de aprender e gozar da arte da cociña. Exclamaremos: Bon appetit! Antes de degustar as receitas elaboradas durante a clase.

O MESMO NON É O MESMO

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Realizaremos pratos que, tendo o mesmo ingrediente base, se cociñan de distinta forma ou a mesma receita con distinto ingrediente base ou que cun nome similar o resultado é distinto. **Obradoiro repetición do curso realizado o ano pasado.**

COCIÑA COSMOPOLITA

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

O Taller de Cociña Cosmopolita é unha experiencia culinaria dinámica e entretida, ideal para aqueles que queiran explorar sabores de todo o mundo dun xeito sinxelo e divertido. Neste obradoiro aprenderás a preparar pratos internacionais que combinan o mellor das diferentes culturas gastronómicas, sen complicacións e cun enfoque práctico e accesible.

DE TAPPER

Venres, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Está deseñado para aqueles que buscan preparar comidas deliciosas e cómodas que sexan perfectas para levar en tappers, ideais para a vida diaria e o bulicio da semana. Neste obradoiro aprenderás a cociñar pratos fáciles e nutritivos que encaixan perfectamente na túa rutina de comidas para levar ao traballo, á escola ou a calquera outra actividade. Este obradoiro é ideal para aqueles que queren optimizar o seu tempo na cociña sen renunciar á calidade das súas comidas. Non se require experiencia previa; só un interese por aprender a preparar alimentos prácticos, saborosos e perfectos para estar en movemento.

URBANA E DIVERTIDA

Venres, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Este obradoiro celebra a enerxía e a creatividade da cociña moderna e callejera. Está pensado para aqueles que buscan explorar receitas innovadoras e saborosas que capten o espírito urbano, combinando ingredientes frescos con técnicas accesibles nun ambiente animado e entretido. Cada sesión está deseñada para ser interactiva e de alta enerxía, con foco na sinxeleza sen sacrificar o sabor. Aprenderás a utilizar ingredientes e técnicas de tempada que facilitan a preparación de comidas urbanas ou “food trucks” que impresionen e satisfagan.

MONOGRÁFICO

OS MARABILLOSOS ANOS 20

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

Propoñemos unha exploración profunda e fascinante dunha das décadas máis emblemáticas da historia moderna. Este curso ofrece unha análise exhaustiva da década de 1920, coñecida polo seu vibrante dinamismo e transformación cultural, a través de múltiples perspectivas: arquitectura, moda, arte, historia, literatura....

Durante a monografía, os participantes terán a oportunidade de mergullarse na exuberancia e cambio que definiu esta época. Analizaremos a influencia da arquitectura Art Déco, que transformou as paisaxes urbanas coas súas formas xeométricas e a súa luxosa ornamentación. Exploraremos como a moda dos anos 20, cos seus vestidos con franxas e cortes rectos, revolucionou o estilo feminino e iniciou unha nova era de liberación e elegancia.

A arte e a literatura da época tamén serán temas centrais, desde o impacto do surrealismo e o cubismo nas artes plásticas, ata as innovacións narrativas. Ademais, abordaremos o contexto histórico, tendo en conta os acontecementos políticos, sociais e económicos que conformaron esta dinámica década.

Cada sesión da monografía centrarase nun ángulo diferente da década de 1920, proporcionando unha visión ampla de como estes diversos campos relaciónanse para crear unha das épocas máis influentes do século XX.

Esta monografía é ideal para aqueles interesados na historia, as artes e a cultura, e que queren obter unha visión completa e matizada da década de 1920. Non se precisa experiencia previa, só unha curiosidade por explorar e apreciar a riqueza e o impacto desta fascinante década.

Se che apasiona descubrir como os maravillosos anos 20 moldearon o mundo moderno, este monográfico é a oportunidade perfecta para viaxar no tempo e explorar todos os aspectos dunha época que segue sendo relevante e emocionante na actualidade.

OFERTA ESPECÍFICA + 70 ANOS

TONIFICA O TEU CORPO

GRUPO 1 – luns e mércores, de 09.30 a 10.30 h (aula 8)

GRUPO 2 - luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 8)

Responsable: Pablo Barreiro

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

NEURONAS, A FUNCIONAR!!

GRUPO 1 - luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 14)

GRUPO 2 - luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (aula 14)

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.

PARA RECORDAR

Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (aula 14)

Responsable: Pablo Barreiro

Obradoiro relacionado coa axilidade mental onde se realizarán actividades variadas encamiñadas a estimular a memoria e a atención mediante xogos de palabras, de observación, de percepción, de numeroloxía...

QUE CABEZA!!!

Mércores, de 18.30 a 20.00 h (aula 14)

Responsable: Pablo Barreiro

Quen dixo que adestrar as nosas neuronas fose algo aburrido? Neste obradoiro activaremos o noso cerebro dunha forma lúdica, co obxectivo de mellorar o rendemento e a eficacia no funcionamento de capacidades cognitivas como a memoria, a atención e a percepción, entre outras.

CLUBS

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas interesadas:** a partir do 14 de outubro, na conserxaría do Ágora de 10.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h.
- Unha vez feita a preinscrición, irase avisando telefonicamente a tantas persoas como prazas vacantes teña cada club/círculo.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezaron o luns 2 de outubro e rematarán o venres 31 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada un.

Os **CLUBS** xorden da iniciativa de grupos de persoas cun interese común que de forma autónoma, tratan de se perfeccionaren sobre a temática escollida. Deste xeito, convértense en foros participativos de reunión para intercambiar ideas e experiencias autoxestionándose.

Luns de 16.30 a 18.30 h. **CLUB DE TRABALLOS MANUAIS**