

## PROGRAMA

Teatro, ciencia,  
filmoteca, fotografía,  
habilidades sociais,  
arquitectura, cine...

# LEGER FORUM METROPOLITANO

OUTONO 2017



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña



# CIDADE E ARQUITECTURA

## A CIDADE PERDIDA

Martes, de 10.00 a 11.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

Mediante fotografías, coñeceremos unha cidade diferente á que vemos hoxe en día cando paseamos polas rúas. Pero tamén teremos a oportunidade de comparar e contrastar a cidade antes e agora mediante paseos que nos levan a rescatar do esquecemento moitos edificios que desapareceron da fisionomía da cidade.

## PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 18.30 a 20.00 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

Unha cidade non é un conxunto de rúas, edificios ou prazas, as cidades compóñense de persoas. Hai personaxes que impulsan as súas cidades, facéndoas grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... pero tamén é Sínforiano López, Celedonio Uribe, Isabel Zandal e outros moitos esquecidos ou descoñecidos, que fixeron da Coruña o que é hoxe. Imos coñecelos.

# ASTRONOMÍA

## BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Óscar Blanco

Este é o obradoiro perfecto se che apetece recoñecer as constelacións, comprender os movementos da bóveda celeste, saber que é unha estrela, "viaxar" polo Sistema Solar, entender a escala e estrutura do universo etc. Todo iso dun xeito sinxelo, ameno, práctico e moi visual.

## UN PASEO POLA CIDADE

Xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

Pasamos moitas veces por lugares emblemáticos da nosa cidade mirando pero sen ver. En cambio, cando viaxamos intentamos non perder nada daqueles lugares. Por que non facer o mesmo na nosa cidade? A través do obradoiro, achegarémonos á historia coruñesa dunha forma amena, próxima e práctica.

## ARQUITECTURA E MÚSICA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Jesús Freire

A música e a relación coa arquitectura. Desde as representacións musicais no mundo clásico, os teatros grego e romano, pasando polos máis célebres da actualidade: Metropolitan, Covent Garden, Scala, Liceo... até edificios contemporáneos como grandes contedores de arquitectura e música. Todo isto complementado con audicións de fragmentos musicais nos ditos espazos.

# MINDFULNESS

## APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN

Grupo I - Martes, de 11.30 a 13.30h

Grupo II - Venres, de 10.00 a 12.00 h

Responsable: Vicente Goyanes

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.

# HISTORIA E ARTE

## SÉCULO XX: ¡ARTE!

Luns, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Carolina Munaiz

O convulso século XX deu lugar a unha galopante sucesión de movementos artísticos que nacían co fin de eclipsarse entre eles mesmos, cun modus operandi común: repensar o establecido. Xoga entón ao noso favor coñecer, como herdeiros/as directos/as do século XX, o legado desta pulsión artística que aínda nos rodea hoxe en día.

## AVENTAXADO FEMININO

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Carolina Munaiz

Son moitos os nomes célebres na historia da arte cuxas traxectorias artísticas enriqueceron a sociedade ampliando as súas miras. Coñecer o traballo significativo de mulleres sobresaíntes no ámbito da pintura, a fotografía, a moda e a escultura do século XX até hoxe en día permitiranos consolidar claros referentes femininos.

## ART TOUR: CURIOSIDADES CREATIVAS

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Art Tour é unha actividade formativa que nos convida a realizarmos un percorrido virtual por diferentes enclaves xeográficos para investigar os fitos máis curiosos do mundo artístico. Esas creacións intencionadas ou accidentais que nos chaman a atención como turistas. Viaxaremos xuntos aos parques de Pisa, Abú Simbel, o Kumano Kodo xaponés e ao camiño de Oca... Pero como non todo vai ser virtual neste curso, as sesións na aula complementaranse con vistas presenciais a exposicións na nosa cidade.

## ARTEMÁTICA

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Bea Álvarez

Artemática é un obradoiro onde se abordará a historia da arte dunha maneira diferente á habitual. A través das distintas temáticas, como por exemplo a saúde ou a gastronomía, visitaremos algunhas das manifestacións artísticas que fan referencia aos ditos temas. Facendo un percorrido desde a antigüidade até a contemporaneidade, desde as paredes das pinturas rupestres até os graffitti dos muros das nosas cidades. Visualizaremos a "alta cultura" e tamén as manifestacións da cultura popular.

## COMO MIRAR UN MILLÓN DE IMAXES? SÉCULO XX

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Bea Álvarez

Como mirar un millón de imaxes? 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 está en descubrir as claves para ver un cadro, para mirar un millón de imaxes. Invitámosvos a esta experiencia para coñecer os segredos da pintura, un obradoiro para aprender a mirar un millón de imaxes. Este trimestre afondaremos no século XX. Este obradoiro vai acompañado de saídas presenciais ás salas de exposicións da cidade.

## ARTE E ICONOGRAFÍA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Héctor Mosquera

Neste obradoiro, descubriremos en que consiste o método iconográfico e de que forma se aplica á comprensión da obra de arte. Seguindo esta aproximación, analizaremos: o problema do tempo na pintura renacentista, o programa iconográfico da Capela Sixtina, os motivos extraídos das Metamorfoses de Ovidio e o tema do dobre no Renacemento.

## AL-ANDALUS

Venres, de 11.00 a 12.30 h

Responsable: Carmela Galego

A sedución orientalista á que se viron sometidos os viaxeiros románticos do século XIX funde as súas raíces no interese polas diferentes culturas agromado durante un renacemento que nace coetáneo á morte de Al-Ándalus. Nós, como herdeiros/as dese espírito humanista, viaxaremos para nos mergullarmos nos misterios da Alhambra, nas pegadas moriscas de Sevilla ou no esplendor da Córdoba califal. Todo iso buscando ecos artísticos fóra do espazo e tempo andalusí.

## GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN DO XIX AO XXI

Venres, de 17.30 a 19.00 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Galicia: Cultura e tradición é unha actividade formativa que invita a realizar desde a aula un percorrido histórico e artístico por diferentes enclaves galegos para "visitar" os seus monumentos e manifestacións artísticas e culturais máis destacados. Abrangueremos nesta ocasión un período histórico moi concreto, desde o século XIX ao XXI. As sesións na aula complementaranse con visitas presenciais a exposicións na nosa cidade.

# LITERATURA

## VIAXAR, SOÑAR E COÑECER

**Mércores, de 11.00 a 12.30 h**

**Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla**

Este obradoiro propón recrear grandes viaxes da historia que cambiaron o panorama dos nosos coñecementos e experiencias. Embarcaremos con Charles Darwin no Beagle para seguir a súa aventura americana, acompañaremos a Cervantes nas súas rutas polo Mediterráneo no século XVI, ou a Magallanes e Elcano na primeira volta ao mundo... Todo iso a partir dos testemuños dos seus protagonistas, dos documentos gráficos que nos deixaron e dalgunhas películas actuais que os recrearon.

## LITERATURA ACTUAL

**Mércores, de 11.00 a 12.30 h**

**Responsable: Berta Picado**

Análise e debate das distintas creacións da literatura actual, os estilos de maior aceptación, os criterios para a selección de obras, as últimas novidades...

## GRANDES ACTORES E ACTRICES DO TEATRO ESPAÑOL NO SÉCULO XX

**Mércores, 17.00 a 18.30 h**

**Responsable: Antonio Couto**

Proxectaremos e analizaremos obras inolvidables daquel teatro de Estudio 1, da Televisión Española, protagonizadas por voces como as de José Bódalo, José María Rodero, Francisco Rabal, Jesús Puente, Nuria Espert, Concha Velasco, Amparo Baró, Mari Carmen Prendes, Amparo Rivelles etc. Achegarémonos a obras de autores españois e estranxeiros que deixaron un recordo imborrable na nosa memoria.

## DENTRO DO RELATO

**Mércores de 17.30 a 19.00 h**

**Responsable: Chus Molina**

Obradoiro de introdución ao mundo do relato, cun dobre obxectivo: ler autores/as relevantes neste xénero e analizar como se escribe un relato. Eminentemente práctico: en cada sesión, lerase un relato para despois comentar entre todas/os

os diversos elementos que contén. Escolleranse textos de autoras e autores moi diversos, desde os mestres e creadores do relato moderno até os máis recentes escritores/as que están a despuntar neste campo, sen nos esquecermos da estrela actual dentro do xénero: o microrrelato.

## PALABRAS, IMAXES E MÚSICA

**Xoves, de 10.30 a 12.00 h**

**Responsable: Chus Molina**

Obradoiro onde traballaremos coas palabras desde un punto de vista creativo e para iso valerémonos de imaxes e música. A partir dunha serie de pautas, así como do que a música e as imaxes provoquen en nós, crearemos os nosos propios textos literarios desenvolvendo a nosa creatividade e imaxinación. Á vez que escribimos, iremos aprendendo os diversos elementos e técnicas literarias, compartindo e comentando todos os textos escritos.

## O AMOR A TRAVÉS DA POESÍA E O TEATRO DO SÉCULO XX

**Xoves, de 11.30 a 13.00 h**

**Responsable: Antonio Couto**

Proxectaremos e analizaremos desde diversos enfoques amorosos as obras de teatro de autores, desde Mihura, Jardiel Poncela, Antonio Gala, Buero Vallejo até a actualidade, así como de Els Joglars, todas elas protagonizadas por actores e actrices importantes. Combinaremos o teatro cunha selección dos mellores poemas da literatura española do século XX, desde a Xeración do 27 até hoxe en día, ben fosen cantados ou recitados, coas voces dos máis grandes intérpretes.

## ESCRITURA E ILUSTRACIÓN CREATIVA

**Xoves de 19.00 a 20.30 h**

**Responsable: Ángeles Díaz**

Obradoiro de contidos teóricos e prácticos en que as experiencias e percepcións persoais serán as protagonistas á hora de lle dar renda solta á creatividade narrativa, tanto escrita como ilustrada. Xogos e dinámicas axudarán a levar os pensamentos a un estado ideal para potenciar a creatividade.

# TEATRO

## A ARTE DE FALAR

**Luns e mércores, de 17.00 a 18.30 h**

**Responsable: Matilde Blanco**

A dicción, a declamación e unha boa oratoria non só axudan a obter máis seguridade persoal e propia estima, senón que poderán ser una arte moi prezada para o desenvolvemento intelectual e artístico. Saber falar e expresarse con soltura axuda a vencer moitos medos e complexos como o de expresarse correctamente ante un público.

## A ARTE DE INTERPRETAR

**Luns e mércores, 19.00 a 20.30 h**

**Responsable: Matilde Blanco**

Obradoiro que traballará a interpretación como unha arte e unha terapia persoal e colectiva para adquirir máis seguridade nunha ou nun mesmo e crear e recrear outras vidas, outros personaxes, co noso corpo, a nosa voz, as nosas vivencias e a nosa imaxinación como instrumento. A interpretación é un medio de transformación como actor/actriz ou descubriendo o propio personaxe.

## XUNTOS AO TEATRO

**Mércores, de 19.15 a 20.45 h**

**Responsable: Vicky Pérez**

Actividade para amantes do teatro, espectadores con gana de compartir e desenvolver a súa paixón polas artes escénicas. Diseñado especialmente para tratar as postas en escena presentadas nos teatros da Coruña (Rosalía, Fórum, Ágora, Colón...) onde se procura o desenvolvemento de espectadoras e espectadores críticos. As sesións incluírán: análise dos espectáculos que veñen ao teatro, debates de opinión antes e despois de ver as pezas, visitas ao teatro, entrevistas etc. As entradas aos espectáculos corren por conta do alumnado. Neste obradoiro, terán prioridade novas persoas participantes.

# MÚSICA

## MUSICOSINS I

**Luns, de 10.00 a 11.30 h**

**Responsable: José Manuel Fraga**

Breve historia da música desde a antigüidade até o Barroco. Pequenas formas musicais: Romance, Canon, Lied, Rondó e Libre. Audicións activas con instrumentos Orff, coñecendo a técnica destes. Introdución á linguaxe musical e achegamento aos instrumentos dunha orquestra.

## AI LALELO, AI LALÁ...

**Luns, de 19.00 a 20.30 h**

**Responsable: Halimah Shalabi**

Ai lalalo, ai lalá é un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Será imprescindible que cada participante traia o seu propio instrumento.

## ÓPERA ROCK

**Xoves, de 17.30 a 19.00 h**

**Responsable: Dumia Pernas**

A diferenza dos discos convencionais, unha serie de músicos de rock crearon traballos que contaban unha historia, dividida entre as distintos cancións que compoñían o disco. Bautizouse este xénero como "Ópera Rock" e neste obradoiro afondaremos en coñecelo e desfrutalo.\*As persoas participantes neste obradoiro comezarán as clases o xoves 5 de outubro. A primeira clase recuperarase ao longo do trimestre.

# MONOGRÁFICO

## A REVOLUCIÓN RUSA

**Mércores, de 19.00 a 20.30 h**

O conxunto de acontecementos sucedidos entre febreiro e outubro de 1917, levaron ao derrocamento do réxime zarista e á instauración do primeiro goberno socialista do mundo. É o que hoxe en día coñecemos como a Revolución Rusa. Foi un dos acontecementos máis importantes do século XX e supuxo cambios importantes a todos os niveis no Imperio ruso, que pasou a ser a URSS. Foi unha das máis virulentas revolucións que se deron na historia moderna e, como tal, tivo aspectos positivos e negativos. Con este motivo do seu centenario, dedicáremoslle o noso monográfico, onde coñeceremos e analizaremos todos os cambios que se deron a nivel histórico, así como na súa organización social e en todas as súas artes.

# CREATIVIDADE MANUAL

## AIRE DE FESTA

Luns, de 18.30 a 20.30 h

Responsable: Laura Blanco

Que acontecemento especial temos hoxe? Darlle un novo aire á nosa vaixela, preparar unha mesa orixinal, sorprender a familiares e amigos cunha festa temática, saber montar unha mesa doce... todo o necesario para darlle un toque distinto e preparar unha celebración perfecta para sorprender as nosas convidadas e convidados.

## CARTOGRAFÍAS TÉXTILES

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Responsable: Rosario Belda

Neste obradoiro, imos partir da lectura de formas de representación do territorio como planos, mapas e fotografías aéreas, para observar cores, contido, contexto, estilo, datos representados etc. Coñeceremos a obra de artistas téxtiles que traballan con cartografía e as técnicas de costura empregadas. Finalmente, cada participante representará unha zona con teas, fíos, las ou calquera fibra susceptible de ser cosida, co que creará así o seu propio mapa téxtil.

## TAPIZ EN 3D

Martes, de 17.00 a 19.00 h

Responsable: Fina Sedes

Coa utilización de diferentes materiais, traspasaremos as dúas dimensións para internármonos na arte téxtil que logrou romper esquemas e tradicións para irromper con forza no mundo das artes plásticas. Neste obradoiro, investigaremos para crear volumes, utilizaremos novas fibras e tecerémolas de modos tan diferentes que incluso materiais como a madeira ou a pedra poden formar parte dun tapiz 3-D.

## CO POSTO

Xoves, de 11.00 a 13.00 h

Responsable: Laura Blanco

Este obradoiro ten dous obxectivos fundamentais: recuperar obxectos que temos pola casa que xa non utilizamos e renosalos para darlles un uso práctico e alongar a súa vida útil. Deste xeito, reutilizaremos e seremos respectuosos co medio e tamén aforraremos, ao non ter que gastar cartos mercando algo co que xa contamos na casa. E, por outro lado, descubriremos todas as posibilidades que teñen os obxectos cotiáns como pinzas, perchas, pezas de roupa...

## DOMADORES DE COIRO

Xoves de 19:00 a 20:45 h

Responsable: Katy Burgos

Aproximación a distintas técnicas manuais e artísticas para a realización de diferentes producións en coiro e sucedáneos que nos permitan desenvolver a creatividade. O material necesario para o desenvolvemento deste obradoiro será por conta de cada participante. Este obradoiro estará dirixido ás persoas participantes con experiencia no traballo de coiro por ter asistido a este curso outros anos.

## COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h

Responsable: Fina Sedes

Obradoiro de xoiaría téxtil onde utilizaremos a técnica do macramé. Con cordóns axeitados, abelorios de fantasía e uns cantos nós, as persoas participantes acadarán neste trimestre as destrezas oportunas para realizaren uns orixinais colares coas súas propias mans.

# CINE

## CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Martes, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Bea Álvarez

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha novidosa aproximación ao mundo da creación artística, como unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano ou como algo anecdótico dentro do estudo da historia da arte. Os distintos autores/directores tratan de nos aproximaren ao mundo da creación artística, á biografía dos/as artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva, que pode abrir no/a espectador/a un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo; abríbase así a porta ao debate e á reflexión.

## A IDADE MEDIA E O CINE

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Antonio Brea

Nesta primeira parte do curso dedicada ao Medioevo e á súa representación cinematográfica, falaremos da Alta Idade Media, desde as transformacións tardorromanas que prefiguraron o período até os cambios producidos arredor do ano 1000. Ilustraremos as sesións cun extenso percorrido cinematográfico, completado coa proxección de películas representativas.

## REVISITANDO CLÁSICOS

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Antonio Brea

Cinco películas canónicas do cinema norteamericano, cinco autores e cinco xéneros. Unha oportunidade para volver a ver con outros ollos estes grandes clásicos e comentar algúns dos seus aspectos máis destacados.

## A MODERNIDADE NO CINE LATINOAMERICANO: OS NOVOS CINES (ANOS 60-70)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: David Castro

Analizaremos os novos cines latinoamericanos examinando o seu contexto histórico-político e as súas condicións de aparición, así como as súas influencias -tanto europeas como propias- e principais representantes das cinematografías máis importantes: Arxentina, Brasil, Cuba, México e Chile.

## FILMOTECA FÓRUM: CANDO O CINEMA EMPEZOU A FALAR

Xoves, de 18.30 a 20.00 h

Responsable: Martín Pawley

A chegada do son transformou en moi pouco tempo a creación e exhibición cinematográfica. Repasaremos os primeiros anos do cinema sonoro, desde as limitacións iniciais derivadas do emprego da nova tecnoloxía ao aproveitamento esplendoroso do son e a palabra no cinema clásico.

# FOTOGRAFÍA

## TRAS O OBXECTIVO

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Mero Barral

Obradoiro de iniciación á fotografía de carácter eminentemente práctico, onde cada participante deberá traer a súa propia cámara (REFLEX). Buscamos descubrir as nosas cámaras e as imaxes que retratamos día a día. Como, cando, onde e por qué debemos sacar as nosas fotografías.

## FOTOGRAFÍA CO MÓBIL

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Daniel Puente Bello

Todo o mundo hoxe en día fai fotos co móbil. Despois, depende de cadaquén consideralas boas ou non mais o que é incuestionable é o feito de que, na maioría dos casos, estas poderanse mellorar cuns coñecementos específicos sobre o tema.



## OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

### FAGAMOS MEMORIA I, II, III

Luns e mércores, de 10.00 a 11.00 h (grupo I), de 11.00 a 12.00 h (grupo II) e de 12.00 a 13.00 h (grupo III)

Responsable: Patri Angulo

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...

### DESFUTANDO DE APRENDER

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Mar Peñarrocha

Perfeccionamento das técnicas para mellorar a comprensión lectora e a expresión escrita por medio de actividades moi variadas: debates, buscas de información, lecturas...

### NUNCA É TARDE

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Marta Alonso

Neste obradoiro, fomentaremos e reforzaremos as nosas capacidades mentais e potenciaremos a nosa autonomía e propia estima a través de actividades de lectura, escritura, atención, memoria, lóxica e coordinación.

### ADESTRA O TEU CEREBRO

Martes e xoves, de 19.00 a 20.15 h

Responsable: Mónica González

Adestramento de capacidades de atención, memoria e razoamento a través de actividades de discriminación e emparellamento de imaxes e sons, dirixidas a persoas maiores de 70 anos.

### AVIVANDO O ENXEÑO

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h

Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

Propostas de mellora da memoria e do razoamento con exercicios de atención, concentración e de desenvolvemento lóxico. Todo iso mediante xogos de linguaxe, da análise e memorización de poemas, xogos de taboleiro, sinxelos problemas lóxicos, análise de imaxes históricas e actuais...

## OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS E NENOS

### SÁBADOS AO FÓRUM

(de 4 a 12 anos (2005-2013). Separadas/os por grupos de idades. Sábados, de 11.00 a 13.00 h

Responsables: educadoras/es dos campamentos

Proposta de carácter lúdico e compoñente recreativa para favorecer a capacidade de iniciativa colectiva das nenas e dos nenos. Cada día, teremos un obradoiro creativo diferente, un día realizaremos con scrap os nosos convites de aniversario, outro día decoraremos magdalenas, construiremos un monicreque, crearemos xogos de lóxica, de imaxinación, construiremos con goma eva, crearemos personaxes de plastilina... Buscaremos desenvolver a creatividade de cada neno e nena de forma divertida e entretida; cada sábado será unha sorpresa.

## CLUBS E CÍRCULOS

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

Os **CÍRCULOS** son actividades sobre unha temática concreta. Están dirixidos por unha persoa que, de maneira voluntaria, comparte os seus coñecementos coas demais.

**INSCRICIÓN:** o número de integrantes está condicionado polas necesidades da actividade e polo tamaño do espazo asignado. As persoas que formaban parte destas actividades no ano anterior conservan a súa praza pero deben confirmala na conserxaría do Fórum (de luns a venres, de 9.00 a 20.00 h) ou vía telefónica (981 184 293), antes do 7 de outubro.

As/os novas/os participantes solicitarán estas actividades anotándose nas listaxes que estarán na conserxaría do Fórum Metropolitano ou chamando por teléfono (981 184 293) a partir do 10 de outubro, data en que coñeceremos as baixas nos ditos clubs e círculos e ofertaremos as prazas vacantes, que se cubrirán por rigorosa orde de inscrición.

Os clubs e círculos comezarán a súa actividade a partir do 26 de setembro, o mesmo que os obradoiros.

### CLUBS DE PALILLOS

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Martes, de 17.00 a 19.00 h

### CLUB DE LABORES

Luns, de 11.00 a 13.00 h

### CLUB DE TAPIZ EN ALTO LIZO

Mércores, de 16.30 a 20.30 h

Venres de 17.00 a 20.00 h

### CLUBS DE LECTURA

Luns, de 11.30 a 13.00 h

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Mércores, 18.30 20.30 h

### CLUB DE ABELORIOS

Mércores, de 11.00 a 13.00 h

### CLUB DE COIRO

Martes, de 19.00 a 20.45 h

### CLUB DE CANASTRA

Martes, de 17.00 a 20.45 h

### CLUB DE TAPIZ GOBELINO

Mércores, de 10.00 a 13.00 h

Venres, de 10.00 a 13.00 h

### CLUB DE SENDEIRISMO

Terceiro domingo de cada mes, unha saída ao mes.

E primeiro sábado do mes para as quedadas.

### CLUBS DE PINTURA

Luns, de 17.00 a 20.00 h

Venres, de 17.00 a 20.00 h

### CLUB DE FILOSOFÍA NON - DUAL

Martes, de 10.00 a 11.30 h (As persoas que desexen participar nel teñen que ter, cando menos, un curso de Mindfulness ou Vipassana ou posuír experiencia nalgunha das formas actuais de meditación.)

### CÍRCULO DE MANUALIDADES

Mércores, de 11.00 a 13.00 h

### CÍRCULO DE TÉCNICAS DE ENCAIXE

Mércores, de 19.00 a 20.45 h

### CÍRCULO DE CORTE E CONFECCIÓN

Xoves, de 10.00 a 12.00 h

(Terán preferencia as e os novos participantes.)

## CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

### PREINSCRICIÓN:

Os días 4, 5 e 6 de setembro na conserxaría de Forum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h ou por vía telemática cubrindo a folia de preinscrición, tal e como se indica na páxina [www.coruna.es/cultura](http://www.coruna.es/cultura). Neste último caso, será recomendable gardar unha copia dixital da inscrición, co fin de corrixir os erros que se puideren producir.

É importante escoller só una das dúas opcións, xa que, en caso de ter preinscricións duplicadas, anularanse.

Todas as preinscricións telemáticas que teñan data de envío anterior ás 9.00 h do día 4 ou posterior ás 20.00 h do día 6 non serán tramitadas.

Cada solicitante poderá anotar até catro obradoiros na ficha; deberase ter 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.

Na preinscrición presencial, adxudicaráselle directamente a cada solicitante un número que lle servirá para o sorteo.

O 8 de setembro, ás 9:00 h, publicarase a listaxe das preinscricións telemáticas co seu número de sorteo correspondente. De producirse algún erro, coa copia da preinscrición, emendarase.

### SORTEO PÚBLICO:

Venres 8 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Forum.

### ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:

As listaxes dos obradoiros adxudicados publicaranse o luns 11 de setembro a partir das 9.00 h, no Forum, nas distintas webs municipais de Cultura e no servizo telefónico 010.

A partir do número extraído no sorteo, asignaranse as prazas en cada obradoiro.

Outorgaráselles ao maior número de persoas, cando menos, un obradoiro. Adxudicaranse un máximo de dous obradoiros por persoa.

### INSCRICIÓN:

Os días 11, 12 e 13 de setembro na conserxaría do Forum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h. Para formalizar a inscrición, será necesario aboar en efectivo o importe do obradoiro correspondente.

As prazas adxudicadas só poderán ser ocupadas polas persoas agraciadas no sorteo.

As prazas non pagadas durante estes días outorgaráselles ás persoas en listaxe de agarda.

### LISTAXES DE AGARDA E PRAZAS VACANTES:

As persoas en listaxe de agarda dun obradoiro terán preferencia en ocuparen as prazas non aboadas do dito obradoiro, que serán adxudicadas pola orde do sorteo. Terán preferencia aquelas persoas que non obtivesen ningunha praza.

Realizaremos unha primeira rolda de chamadas telefónicas o 14 de setembro. Contactaremos só con aquelas persoas que estean nas listaxes de agarda para saber se continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. De ser así, terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 15 de setembro. Realizaremos unha segunda rolda de chamadas o 18 de setembro, e as/os interesadas/os terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 19 de setembro.

A partir do 20 de setembro e despois deste proceso, o resto das prazas vacantes poderán ser ocupadas polo público en xeral, que deberá inscribirse e aboalas por orde de chegada, nos horarios indicados anteriormente.

### COTA DE INSCRICIÓN:

30 € por obradoiro (maiores de 65 anos: 21 €)

### INICIO DOS OBRADOIROS:

A partir do luns 25 de setembro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro. Os obradoiros só se porán en marcha cun mínimo de 12 participantes.

---

**Radio Ecca** é unha fundación sen ánimo de lucro que realiza distintas actividades co obxectivo de elevar a formación cultural e humana do maior número de persoas posibles. Con esta misión sempre presente, propoñémonos ofrecerlles a mellor alternativa de lecer posible para os centros do Fórum e de Ágora. Grazas por formar parte deste proxecto!!

---

**O PROGRAMA DE LECER DE OUTONO 2017** vén cargado de propostas innovadoras con actividades que impulsan a formación con accións culturalmente enriquecedoras que utilizan a cidade e todos os recursos que esta nos ofrece. Busca, á súa vez, o incremento da demanda cultural e o coñecemento da oferta da cidade e promove a convivencia e a sociabilidade das persoas participantes. Programa enfocado a persoas maiores de 16 anos, con excepción das actividades específicas para nenas/os e adolescentes.

R/ Río Monelos,1, 15006 A Coruña - [forumocio@coruna.es](mailto:forumocio@coruna.es) - Tel. 981 184 293



CORUÑA  
>PRÓXIMA

