



PROGRAMA

Teatro, ciencia,
filmoteca, fotografía,
astronomía, cine
arquitectura...

LEGER FORUM METROPOLITANO

OUTONO 2018



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



CIDADE E ARQUITECTURA

GRANDES VIAXES: AS RUTAS MÁIS ASOMBROSAS

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Félix Huerga

Neste obradoiro gozaremos da análise de antigas rutas viaxeiras, como a da seda, pasando por clásicos modernos, como a Ruta 66. Descubriremos os segredos naturais, arquitectónicos e culturais nos que o traxecto será tan impresionante como o propio destino. Desprazáremonos en viaxes virtuais por terra e mar seguindo os pasos do Transiberiano, a Costa Almagatana, o Canón do Colorado ou as Tres Gorxas do Yangtzé, entre outros.

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.

UN PASEO POLA CIDADE

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

O Castro de Elviña? A Torre de Hércules? A Época Medieval? Chegou o momento de coñecermos a historia da nosa cidade dun xeito ameno e próximo. As sesións do obradoiro realizaranse no exterior empregando os recursos e os espazos que a cidade nos ofrece.

A PEDRA FEITA CATEDRAL NO CAMIÑO FRANCÉS

Mércores, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Félix Huerga

A Ruta Xacobeá é camiño de cultura e arte, e por iso a través deste obradoiro realizaremos unha aproximación histórica e arquitectónica ás principais catedrais románicas e góticas que conforman a ruta do Camiño de Santiago,

entendendo a construción do propio camiño e concluíndo cun achegamento ao detalle, ás pedras feitas catedral.

PERSONAXES DA CIDADE

Xoves, de 10.00 a 11.30 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, fanas grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... pero tamén é Sinforiano López, Celedonio Uribe, Isabel Zendal e outros moitos esquecidos ou descoñecidos que fixeron da Coruña o que é hoxe. Haberá sesións que se fagan no Forum aínda que a maior parte delas se desenvolverán en distintos puntos da cidade.

ARQUITECTURA E PATRIMONIO GALEGO

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Jesús Freire

Analizarase o patrimonio arquitectónico e paisaxístico como referente e sinal da identidade da cultura galega. Edificios e conxuntos históricos declarados Bens de Interese Cultural (Catedral de Santiago, Torre de Hércules, Murallas de Lugo...), así como aqueles contornos e parques naturais que conforman a nosa comunidade (complexos das dunas de Corrubedo, Baixa Limia e Serra do Xurés, Fragas do Eume...)

OS TESOUROS DA CIVILIZACIÓN

Venres, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Félix Huerga

Durante séculos, as civilizacións fraguáronse polos seus achados, os seus coñecementos e as súas experiencias. Viaxaremos virtualmente a algunhas das marabillas arquitectónicas creadas polo ser humano. Abú Simbel, Cartago, o Taj Mahal, Chichén Itzá, a Gran Muralla China, a Alhambra de Granada, o Castelo de Neuschwanstein, o Coliseo romano ou a Ópera de Sydney son algúns dos moitos lugares nos que nos somerxeremos.

TEATRO

A ARTE DE FALAR

Luns 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 unha 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 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 para traballar tanto a interpretación teatral coma a audiovisual.

ORATORIA

Mércores de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Matilde Blanco

Dominar a arte do discurso e saber comunicar non está ao alcance de todos. Así, quen o acada poderá transmitir mellor a súa mensaxe. Isto levado ao panorama artístico elévanos a un plano que nos permite superar complexos e poder expresarnos de forma clara, concisa e, artisticamente falando, facernos donos da escena.

INTERPRETACIÓN AVANZADA

Mércores 19.00 a 20.30 h

Responsable: Matilde Blanco

Obradoiro que afondará na interpretación e os seus métodos para construír un método apropiado a cada actor e actriz para traballar a fondo o/a personaxe e a súa posta en escena.

XUNTOS AO TEATRO

Mércores, de 19.15 a 20.45 h

Responsable: Daniel Celester

Xuntos ao teatro é unha escola de espectadores que leva xa anos en funcionando. A través do debate e a confrontación de ideas, aprendemos a desfrutar máis da experiencia teatral. Para

isto valerémonos da oferta teatral da nosa cidade, que servirá de guía nas nosas sesións, pero tamén de vídeos, críticas e de todo tipo de exercicios que nos permitan adquirir ferramentas de análise, coñecer outros tipos de teatro, debullar os espectáculos e, en definitiva, aprendermos a gozar máis do feito de ir ao teatro.

MINDFULNESS

APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN

Martes, de 11.30 a 13.00 h (grupo I)

Venres, de 10.00 a 11.30 h (grupo II)

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.

MOVEMENTO CONSCIENTE

Martes de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Eduardo Dopico

Normalmente movémonos sen pensar no que estamos a facer. Simplemente damos un paso detrás doutro inconscientemente até que chegamos ao noso destino. Pero hai outro tipo de movemento no que en todo momento sabes o que fas e por que o fas. É o que se coñece co nome de movemento consciente, e non só se limita ao plano físico senón tamén ao mental: os pensamentos e as emocións. O obradoiro complementarase con sesións de aprendizaxe vivencial a través, precisamente, do movemento para poder aprender vivenciando.

O CELME DO HAIKU: CONSTRUCCIÓN POÉTICA XAPONESA

Martes de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Xoán Abeleira

O profesor, escritor e tradutor Xoán Abeleira ofrécenos a posibilidade de achegármonos, de maneira práctica e teórica, sería e amena asemade, ao xénero poético xaponés por antonomasia, o haiku, así como á espiritualidade que conforma a súa base.

LITERATURA

INTRODUCCIÓN Á LINGUAXE POÉTICA

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Rodrigo Costas

Este obradoiro está pensado para introducir as persoas participantes na linguaxe poética; é dicir, trátase dunha primeira achega aos procedementos de escritura da poesía e ás claves para unhas correctas análise e lectura de calquera poema.

VIAXER, SOÑAR E COÑECER

Mércores, de 11.00 a 12.30 h

Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

O obradoiro recrea grandes viaxes da historia que cambiaron os nosos coñecementos, as nosas experiencias e a nosa visión do mundo. Embarcaremos con Scott e Amundsen para asistir ao seu duelo pola conquista do Polo Sur, acompañaremos os conquistadores españois do século XVI en busca de Eldorado, viviremos as duras experiencias dos mariñeiros galegos nas campañas do Gran Sol ou percorrерemos con Velázquez as terras de Italia na procura de obras de arte para o monarca Felipe IV.

AS EMOCIÓNS QUE TRANSMITEN A POESÍA E O TEATRO

Mércores, 17.00 a 18.30 h

Responsable: Antonio Couto

Combinaremos as proxeccións de inesquecibles obras de teatro coas dunha selección dos mellores poemas da literatura española recitados e cantados por diversos intérpretes, que abordarán os grandes temas universais: o amor, o paso do tempo, o compromiso, a ecoloxía, a liberdade, a poesía popular etc. Descubriremos as emocións que transmiten as gravacións dos vídeos a partir de comentarios afastados de explicacións especializadas.

DENTRO DO RELATO

Mércores de 17.30 a 19.00 h

Responsable: Chus Molina

Obradoiro de introdución ao mundo do relato, cun duplo obxectivo: ler autores/as relevantes neste xénero e analizar como se escribe un relato. Eminentemente práctico, en cada sesión leremos un relato para despois comentarmos 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.

GRANDES ACTORES E ACTRICES DO SÉCULO XX NO TEATRO ESPAÑOL

Xoves, de 11.30 a 13.00 h

Responsable: Antonio Couto

Gozaremos con obras inesquecibles daquel teatro de Estudio 1, de Televisión Española, protagonizadas por voces como as de J. Bódalo, J. M.ª Rodero, Juan Diego, Antonio Ferrandis, Luisa Sala, Gemma Cuervo, Berta Riaza, Amelia de la Torre, etc. Seguiremos achegándonos a obras que deixaron unha lembranza indeleble na nosa memoria.

MONOGRÁFICO

O PAZO MUNICIPAL DA CORUÑA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Durante o século XIX, a vida municipal da nosa cidade estaba localizada en plena Cidade Alta. Foi no ano 1918 cando o Concello comezo a funcionar a pleno rendemento no Pazo de María Pita, obra do arquitecto municipal Pedro Mariño, dun estilo modernista inconfundible. Desde ese ano, vén sendo a casa consistorial onde alcaldes e concelleiros/as foron tomando as decisións que marcaron a vida de todas as persoas que habitan A Coruña. Este ano, coincidindo coa celebración do seu centenario, dedicarémolle o noso monográfico para coñecer mellor a súa historia e os segredos que gardan as súas paredes.

ASTRONOMÍA E METEOROLOXÍA

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Óscar Blanco

Obradoiro introdutorio sobre astronomía.

Desde os movementos do ceo, a descrición das constelacións e as súas estrelas, pasando por unha viaxe polo sistema solar, a lúa, e por suposto, explicando conceptos como a estrutura e a orixe do universo, a vida das estrelas, os buratos negros etc.

O CEO É PARA TOD@S

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Martín Pawley

Cada vez vivimos máis afastados do ceo e da noite mais, paradoxalmente, nunca foi tan grande

CINE

A MÚSICA E O CINEMA

Luns, de 11.30 a 13.00 h

Responsable: Antonio Brea

Un curso que pretende afondar na extensa relación entre a música e a imaxe cinematográfica. Esta primeira parte propón unha persoal historia da música e dos seus autores principais, e o xeito en que se utilizaron as súas obras máis representativas nos filmes.

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 aproximar ao mundo da creación artística, á biografía dos/as artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva, que pode abrir na persoa espectadora un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo; abrírase así a porta ao debate e á reflexión.

A HISTORIA MODERNA A TRAVÉS DO CINEMA

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Antonio Brea

Continuamos co noso ambicioso proxecto de percorrer a historia universal, e a súa representación cinematográfica. Nesta ocasión trataremos o período comprendido entre os séculos XV e XVIII, é dicir, entre o Renacemento e a Revolución Francesa. Coma sempre,

a curiosidade e o interese pola astronomía e a cosmoloxía. Neste obradoiro aprenderemos a recoñecer o firmamento a simple vista e afondaremos na ciencia asociada ao estudo dos obxectos celestes.

COMO LIGAR CON ASTRONOMÍA

Venres, de 18.00 a 19.30 h

Responsable: Borja Tosar

Nada máis sobrecolledor que observar o ceo dunha noite estrelada. Durante o obradoiro entenderemos as novas astronómicas, os temas de maior actualidade do universo e aprenderemos a recoñecer as estrelas e constelacións. O de ligar co cosmos non o podemos asegurar, o que si che garantimos é que entenderás e gozarás coa astronomía.

ilustraremos as sesións cun extenso percorrido cinematográfico, completado coa proxección dalgún filme representativo.

CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Antonio Brea

Curso no que poderemos ver algunhas das obras mestras un tanto esquecidas que paga a pena (re) descubrir. Ademais, a selección tratará de abordar diferentes temas e problemáticas que continúan a estar totalmente vixentes. Unha oportunidade para volver ver cunha ollada nova estes grandes clásicos e comentarmos algúns dos seus aspectos máis destacados.

O CINEMA DOCUMENTAL

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Antonio Brea

O cinema amosou desde case os seus comezos as dúas grandes vías que podía tomar: a fantasía ou a realidade. Ao longo deste curso veremos a evolución, os autores imprescindibles e as posibilidades co cinema documental, desde as escolas clásicas dos anos 20 até as novas tendencias na actualidade.

MULLERES CINEASTAS

Xoves, de 18.30 a 20.00 h

Responsable: Martín Pawley

Aínda que ao longo da historia o oficio de director foi maioritariamente masculino, desde o inicio do cinema houbo mulleres que se puxeron con éxito detrás das cámaras. No obradoiro analizaremos a obra de directoras excepcionais que crearon e crean filmes esenciais para o progreso do cinema. Ademais, valoraremos a programación das novas salas e daremos conta das novas de actualidade máis importantes.

HISTORIA E ARTE

MOMENTOS ESPECIAIS DA HISTORIA

Martes, de 11.30 a 13.00 h

Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

O obradoiro abordará de xeito sinxelo algúns momentos privilexiados da Historia nos que os homes e as mulleres deseñaron novos inventos ou fixeron descubrimentos que cambiaron as nosas vidas. Como serían as nosas vidas sen anestésicos, sen a escritura, sen a roda? Como organizaríamos a nosa convivencia sen a idea de que todos somos iguais ante a lei?

ART TOUR: DA CASA AO MUSEO

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

En ArtTour comezaremos cada sesión facendo unha viaxe virtual desde o Fórum a un destino monumental previamente elixido. Museos, sitios arqueolóxicos, lugares históricos. Xuntaremos na nosa actividade as propostas museísticas tradicionais coas apostas máis curiosas e arriscadas do mundo cultural (e turístico?). Dentro e fóra das nosas fronteiras e dentro e fóra das nosas paredes. Ademais visitaremos in situ as exposicións máis destacadas da nosa cidade.

ARTEMÁTICA

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsables: Bea Álvarez

Artemática é un curso no que abordaremos a historia da arte dunha maneira diferente á habitual. A través de distintas temáticas, por exemplo a saúde ou a gastronomía, iremos visitando algunhas das manifestacións artísticas que fan referencia aos devanditos temas, desde a antigüidade até os nosos días. Isto permitiranos observar a evolución da sociedade arredor do tema que nos ocupa e a visión dos artistas que o elixen para a súa obra. En cada sesión faremos

un percorrido desde a antigüidade até a contemporaneidade que complementaremos con visitas ás exposicións da cidade.

COMO MIRAR UN MILLÓN DE IMAXES? DA IDADE MEDIA AO RENACEMENTO

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

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 está en descubrir as claves para ver un cadro, para mirar un millón de imaxes. Achegarémonos ás orixes da pintura moderna. Como os artistas afrontaron o reto de representar o mundo tal como o ollo o percibe, en tres dimensións. Un reto fascinante que cambiou a historia da arte. Desde o final da Idade Media ao Renacemento, iremos descifrando as claves dos grandes fitos da pintura. Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

ARTE E POESÍA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Héctor Mosquera

É poética toda a linguaxe artística? Este obradoiro intentará responder a esta pregunta. Así, nun primeiro momento, explicaremos os elementos que caracterizan a poesía como forma de coñecemento para, posteriormente, analizarmos dúas grandes obras da nosa literatura: "El romancero gitano", de Lorca, e "Galatea", de Góngora. Finalmente, veremos se a poética é intrínseca a todos os fenómenos artísticos.

UN PASEO POR FRANCIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Quique Lema

Un percorrido xeográfico polos lugares

máis emblemáticos do país veciño, sen esquecermos das súas xentes, costumes, gastronomía, historia... Desde as vilas máis bonitas até as grandes rutas ou as súas xoias en forma de patrimonio cultural. Pensado para os amantes do país e, sobre todo, para aquelas persoas que aínda non o coñecen e queren descubri-lo dun xeito divertido e orixinal.

RI-NASCERE: A BELEZA INESGOTABLE

Venres, de 11.00 a 12.30 h

Responsable: Carmela Galego

Das esculturas das illas Cícladas até Brancucci. Florencia, Vicenza, o neoclasicismo francés. Neste obradoiro beberemos das fontes do eterno asombrar que ten en Grecia o seu punto álxido. Saborearemos os distintos períodos que pousan a súa mirada sobre este concepto clásico da perfección: Roma, o Renacemento, as grandes obras do Louvre. Mais tamén sairemos á rúa para admirar o que permanece desa beleza nos nosos espazos.

GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN. O NOSO TEMPO

Venres, de 17.30 a 19.00 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Nesta edición do obradoiro, espremeremos a actualidade cultural galega. Seguiremos descubriendo as exposicións da cidade indagando de xeito espontáneo as cuestións do voso interese que xurdan arredor delas. Atrreverémonos con formatos diferentes, como galerías ou obradoiros de artistas. Botaremos unha ollada sobre as propostas innovadoras arredor da tradición: a nova cociña galega, a moda, ecoturismo, cinema, arquitectura.

Favoreceremos sempre un ambiente ameno e participativo de artifices e asistentes.

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 (réflex). Buscamos descubrir as nosas cámaras e as imaxes que retratamos día a día. Como, cando, onde e por que debemos tirar as nosas fotografías.

FOTOGRAFÍA CO MÓBIL

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Daniel Puente Bello

Unha vez dominados os conceptos básicos de fotografía, das particularidades das cámaras dos teléfonos e da edición no propio móbil, aprenderemos a desenvolver un proxecto fotográfico e narrativo polas rúas da cidade da Coruña co obxectivo final de facermos unha exposición na que o alumnado amosará a súa propia ollada para contar unha historia coas ferramentas da linguaxe fotográfica.

FOTOGRAFÍA HISTÓRICA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Cándido Díaz

Farase un repaso aos inicios da fotografía onde coñeceremos a súa historia, orixes, técnicas e persoas que a investigaron e desenvolveron. Durante as clases eminentemente teóricas, poremos en práctica algunha desas técnicas (cámara estenopeica, coreado fotográfico, colaxe).

CREATIVIDADE MANUAL

XOIRÍA CON BORDADO AO AIRE

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Creación de pezas únicas realizadas coa técnica do bordado ao aire. Descubre todo o que se pode facer cunha almofadiña, cortadillo e agulla! Desde pezas sinxelas (pulseiras, pendentos) a outras máis elaboradas (colares espectaculares).

TAPIZ EN 3D

Martes, de 17.00 a 19.00 h

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro investigaremos no mundo téxtil, rompendo un pouco as regras de tecido en dúas dimensións para crear volumes. Utilizaremos novas fibras e tecerémolas de modos diferentes. Mesmo materiais como madeira ou pedra poden formar parte dun tapiz 3-D.

MANUALIDADES CREATIVAS

Xoves de 11:00 a 13:00 h.

Responsable: Chari Maquieira

Obradoiro que nos introducirá no mundo da reciclaxe e todo tipo de xeitos de reempregar para darlles un novo uso ás cousas. As distintas técnicas manuais levarannos a coñecer e gozar das máis diversas técnicas de traballo con materiais como o papel, a madeira, o cristal ou as teas.

ARTESÁNS DO COIRO

Xoves de 19:00 a 20:45 h

Responsable: Patricia Vicente Belver

A artesanía amósanos como é unha cultura, unha sociedade. Usaremos un dos materiais que se aproveitaron desde tempos antigos, o coiro, un material nobre, versátil, listo para ser manexado e moldeado segundo a nosa creatividade. Non hai un número limitado de técnicas de traballo do coiro, aínda que algunha delas será mostrada neste obradoiro. O resto da aprendizaxe forma parte da propia experimentación.

COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h

Responsable: Fina Sedes

Mediante a técnica do macramé, realizaremos pezas de xoiaría téxtil, empregaremos fíos adecuados para facer colares ou pulseiras. Tamén realizaremos algún pequeno complemento.

MÚSICA

MUSICOSINS

Luns, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: José Manuel Fraga

Trátase da continuación do aprendizaxe nas anteriores edicións do obradoiro, perfeccionando a técnica dos Instrumentos Orff. Coñeceremos brevemente a historia da música desde Beethoven ao século XX, así como cuestións relacionadas coas grandes formas musicais, os inventos musicais, a partitura musical e un repertorio de obras con Instrumentos Orff e cancións. Completarase a programación con audicións activas con Orff e preparación dos concertos da Orquestra Sinfónica de Galicia.

AI LALELO, AI LALÁ...

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Halimah Shalabi

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 practicaremos o baile.

CANTIGAS DA TERRA

Luns, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Halimah Shalabi

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 lalalo, Ai lalá...

JAZZ CLÁSICO: DAS ORIXES AO SWING

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Dumia Pernas

Un percorrido pola historia do jazz "clásico", isto é, desde o seu nacemento e a súa evolución até a época do swing. Falaremos das orixes do estilo, da súa xeografía, do seu contexto, dos seus protagonistas, das súas composicións máis destacadas...

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...

GOZANDO DE APRENDER

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Mar Peñarrocha

Fortalecer, mellorar e estimular a axilidade mental e as habilidades sociais a través da lectura de temática variada. Realizaranse actividades dinámicas como lectura, atención, razoamento, conversación, expresión oral e escritura, comprensión lectora, debate, memorización e cálculo.

NUNCA É TARDE

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

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

Mellora a túa memoria e mantén o teu cerebro en forma con divertidas actividades orais e escritas.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Luna Cánovas

Obradoiro para estimular funcións cognitivas superiores como a memoria, a atención, a percepción visual/auditiva, a psicomotricidade, o razoamento abstracto e a expresión oral e artística.

OFERTA ESPECÍFICA -35 ANOS

INTRODUCCIÓN Á ESCRITURA DE MONÓLOGOS DE COMEDIA

Luns 19.00 a 20.30 h

Responsable: Víctor Grande

Obradoiro de iniciación á creación e interpretación de guiños de humor tipo stand-up comedy (monólogos). Desde o proceso de creación do guiño até a interpretación dun texto propio ante público real. Enfocado a xente sen experiencia ou cómicos que queiran perfeccionar os seus textos.

O CÓMIC ANIMADO

Mércores 19.00 a 20.30 h

Responsable: Juanjo Estrada

Percorrido pola historia do cómic e da animación durante o século XX. Ideal para quen busque ampliar os seus coñecementos nesta materia tan vencellada á cultura popular e á mocidade. Analizaremos, comprenderemos e gozaremos as distintas linguaxes visuais codificadas por estas artes.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS E NENOS

SÁBADOS AO FÓRUM - DESCUBRIR CORUÑA

(de 4 a 14 anos (2014-2004)).

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. Nesta ocasión, aproveitaremos todos os recursos que a nosa cidade nos ofrece para que os/as participantes aprendan a coñecerla a fondo e a gozala todos/as xuntos/as.

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 a 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

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

PREINSCRICIÓN:

Os días 3, 4, e 5 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. 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 3 ou posterior ás 20.00 h do día 5 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, adxudicáraselle directamente a cada solicitante un número que lle servirá para o sorteo.

O 6 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 6 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Forum.

ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:

As listaxes dos obradoiros adxudicados publicaranse o luns 10 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.

Radio Ecça 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 Forum e de Ágora. Grazas por formar parte deste proxecto!!

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 17 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 18 de setembro.

Realizaremos unha segunda rolda de chamadas o 19 de setembro, e as/os interesadas/os terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 20 de setembro.

A partir do 24 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 1 de outubro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro. Os obradoiros só se porán en marcha cun mínimo de 12 participantes.



O PROGRAMA DE LECER DE OUTONO 2018 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 - Tel. 981 184 293



CORUÑA
➤ PRÓXIMA

