



PROGRAMA

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

LEGER FORUM METROPOLITANO

PRIMAVERA 2019



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



CIDADE E ARQUITECTURA

OBXECTOS QUE CONTAN HISTORIAS

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Carmela Galego e Paula Naveira

Pinturas, xoias, tapices, gravados, esculturas, vestixios arqueolóxicos de civilizacións pasadas. Adentrarémonos, na aula e nas exposicións que ofrece a cidade, nunha viaxe fascinante a través do tempo para coñecer as historias que se esconden nalgúns obxectos singulares. Testemuñas de épocas pasadas e das persoas que interviñeron na súa xénese, posuíronos ou simplemente cruzáronse no seu camiño.

A CIDADE PERDIDA

Martes, de 10.00 a 11.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

A través de fotografías, imaxes ou proxectos, coñeceremos unha cidade diferente á que vemos hoxe en día cando paseamos polas rúas. As sesións no interior do Forum alternanse con paseos que nos levan a rescatar do esquecemento moitos edificios que desapareceron da fisonomía da cidade. Dándonos a oportunidade de comparar e contrastar a cidade antes e agora.

UN PASEO POLA CIDADE

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

Pasamos moitas veces por lugares emblemáticos da nosa cidade mirando, pero sen ver. En cambio, cando viaxamos tentamos non perdernos nada de aqueles lugares onde imos. ¿Por que non facer o mesmo na nosa cidade. A través do obradoiro achegarémonos á historia coruñesa dun xeito ameno, cercano e práctico.

OS GRANDES FITOS DA ARQUITECTURA DO ROMÁNICO ESPAÑOL

Mércores, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Félix Huerga

De todos os estilos que compoñen o patrimonio artístico español, o románico é un dos que máis pegada deixaron. O esforzo para a conservación e difusión deste legado,

fixo posible que hoxe en día poidamos seguir admirando estes monumentos de incalculable valor; San Juan de la Peña, San Martín de Frómista ou San Isidoro de León son algúns dos moitos exemplos que veremos.

PERSONAXES DA CIDADE

Xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

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.

Algúns personaxes son de sobra coñecidos, pero aprofundaremos na súa relación coa cidade, mentres que outros serán grandes descoñecidos que nos permitirán coñecer máis historias sobre a nosa 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...).

DESCUBRINDO EUROPA: A ARQUITECTURA DAS GRANDES URBES EUROPEAS

Venres, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Félix Huerga

Europa constitúe o berce da cultura occidental. A historia fíxoa testemuña dos grandes movementos culturais e artísticos que xenerou o ser humano desde os tempos clásicos. Para descubrir esa disparidade poremos rumbo ás marabillas arquitectónicas das principais cidades europeas, desde as máis coñecidas até as máis curiosas, achegándonos a elas con perspectiva histórica e urbana.

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, facemos donos da escena.

INTERPRETACIÓN AVANZADA

Mércores 19.00 a 20.30 h

Responsable: Matilde Blanco

Obradoiro que aprofundará 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 tanto no teatro coma no audiovisual.

XUNTOS AO TEATRO

Mércores, de 19.15 a 20.45 h

Responsable: Daniel Celester

Xuntos ao Teatro é unha escola de espectadores na que aprenderemos a disfrutar máis da experiencia teatral. Para isto valerémonos da oferta teatral da nosa cidade, a cal servirános de guía para adquirir ferramentas de análise, coñecer outros tipos de teatro, debullar os espectáculos e, en definitiva, gozar máis do feito de ir ao teatro.

MITOLOXÍA

NOVO

MITOLOXÍA NÓRDICA

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Fernando Dubra

O mundo nórdico é moito máis que as multinacionais que coñecemos. Actualmente, é a única zona da Unión Europea onde aínda existen indíxenas, onde o comercio é anterior á aparición dos viquingos. O contacto coa costa galega, queda reflectido en festas como a de Catoira, pero quizais en algo máis... A influencia da mitoloxía viquinga Asatron (a relixión viquinga) nos últimos 1000 anos pode apreciarse hoxe en día na toponimia, nos apelidos, en lendas, películas, na literatura e en moitos costumes pagáns que perduran e que gardan moitos paralelismos co noso mundo castrexo. É o momento de coñecer todos eses deuses e seres mitolóxicos que aínda están moi presentes hoxe en día.

MONOGRÁFICO

50 ANOS DUN GRAN PASO PARA A HUMANIDADE

Mércores de 19.00 a 20.30 h

O 20 de xullo de 1969 a primeira nave tripulada alunizaba no noso satélite. Un día máis tarde, o astronauta Neil Armstrong convertírase no primeiro ser humano en poñer un pé sobre a lúa, no Mar da Tranquilidade, despois dun pequeno paso para el, pero que supuxo o gran salto que pasará á historia da humanidade. Foi unha viaxe temeraria a outro mundo. Un salto ó vacío nun territorio extraterrestre sen atmósfera. Unha loucura quixotesca sen precedentes a 400.000 quilómetros de distancia, pero que marcou un antes e un despois nas nosas vidas. 50 anos despois o mundo cambiou a gran velocidade, pero é bo momento para viaxar a esa época e facer repaso do vivido.

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.

LITERATURA ACTUAL

Martes, de 11.30 a 13.00 h

Responsable: **Berta Picado**

Non tes que ser un experto lector: o obradoiro de literatura está pensado para persoas con inquietudes culturais, ganas de ler, facer amizades e intercambiar opinións con outras persoas. En realidade, o libro é só o punto de partida.

VIAXAR, 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. Acompañaremos ós xudeus españois que foron expulsados de España en 1492, viaxaremos cos descubridores españois polas terras dos actuais Estados Unidos, navegaremos co danés Vitus Bering á procura dun paso marítimo polo lonxano Noroeste...

DESCUBRE A LITERATURA DESDE OS SEUS GRANDES INTERPRETES

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, así coma as súas nacionalidades, abarcando desde os mestres e creadores do relato moderno até os máis recentes escritores que están a despuntar nel.

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 TEATRO DESDE OS GRANDES ACTORES E ACTRICES DO SÉCULO XX

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.

FOTOGRAFÍA

CÁMARA EN MAN

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: **Mero Barral**

Obradoiro dirixido a alumnos que descubren a Fotografía. Enfocado a que disfruten da súa total intervención na realización das súas fotografías e poidan sacar o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas en 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 facer.

FOTOGRAFÍA CO MÓBIL A PÉ DE RÚA

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: **Daniel Puente Bello**

Aprenderemos o manexo da nosa cámara do teléfono para tirarlle o máximo partido, controis edición para despois familiarizarnos coa linguaxe fotográfica. Aproveitaremos o rendemento do noso móbil adaptación á perfección para unha fotografía na rúa. Despois desenvolveremos unha serie fotográfica que culminará nunha exposición.

FOTOGRAFÍA HISTÓRICA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: **Cándido Díaz**

Descubriremos diversas creacións como son o collage fotográfico ou o coloreado fotográfico, e paralelamente coñeceremos o traballo dos fotógrafos coruñeses que retrataron un tempo coas súas costumes sociais e as súas persoas.

ASTRONOMÍA

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**

A curiosidade e o interese polo ceo é case inherente ao ser humano. Neste obradoiro aprenderemos a recoñecer o firmamento a

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; abrirose 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,

simple vista e daremos os primeiros pasos para comprender mellor a nosa visión actual do universo, introducindo de forma sinxela conceptos importantes de astrofísica e cosmoxía.

POSTAIS PLANETARIAS

Venres, de 18.00 a 19.30 h

Responsable: **Borja Tosar**

Todas as semanas hai alomenos un par de novas de astronomía. No obradoiro comentaremos a actualidade astronómica e entenderemos que está a pasar no ceo e no espacio. Tamén introduciremos os conceptos máis interesantes da astronomía coas Postais Planetarias, que son breves presentacións sobre temas concretos que fan sinxela a 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 viventes. 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.

MÁIS MULLERES CINEASTAS

Xoves, de 18.30 a 20.00 h

Responsable: **Martín Pawley**

Desde que o cinema existe houbo mulleres detrás das cámaras. Neste obradoiro seguiremos analizando a obra de directoras esenciais que coa súa creatividade fixeron medrar a diversidade e a calidade do cinema. Ademais, valoraremos a programación das nosas 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 anestésias, 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 Paula Naveira

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 e Paula Naveira

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. Asomaremonos neste curso ás imaxes dos artistas máis determinantes da cultura pictórica europea: Caravaggio, Velázquez, Rubens, Rembrandt, etc. Imaxes creadas cunha técnica sofisticada e exquisita, posta ó servizo do pensamento e da imaxinación. Artistas e pinturas barrocas e neoclásicas que contribuíron a un cambio paulatino dos gustos e mentalidades da súa época. Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

ARTE E MÚSICA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Héctor Mosquera

Este obradoiro tratará de responder a unha pregunta: ¿é poética a linguaxe musical?; así, nun primeiro momento, explicaranse os elementos que caracterizan á música como forma de coñecemento poético, para posteriormente, analizar a vida e obra de Mozart en relación coas formas musicais presentes en Bach e Beethoven. ¿É a música a forma máis elevada de arte?

UN PASEO POR FRANCIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Quique Lema

Continuamos co noso percorrido xeográfico polos lugares máis emblemáticos do país veciño, sen esquecermonos das súas xentes, costumes, gastronomía, historia... . Visitaremos os seus pobos máis bonitos, as súas xoias do patrimonio cultural e tamén faremos algunha ruta, pero todo desde unha perspectiva moi particular onde prima o pequeno, o pouco coñecido, tentando fuxir dos lugares comúns que todos coñecemos. Convidamos ós amantes do país pero sobre todo a aquelas persoas que aínda non o coñecen e queren descubri-lo dun xeito divertido e orixinal.

RI-NASCERE PIU

Venres, de 11.00 a 12.30 h

Responsable: Carmela Galego

"A beleza perece na vida, pero é inmortal na arte" Da Vinci.

Das esculturas das illas cicladas até Brancucci. Florencia, Vicenza, o neoclasicismo francés. Unha e outra vez a arte busca embriagarnos e verter os seus efectos terapéuticos sobre o noso espírito. Neste obradoiro beberemos das fontes do eterno asombrar que ten en Grecia o seu punto álxido e que nos acompaña ao longo dos diferentes períodos artísticos que atopan non clasicismo a súa referencia. Será un percorrido virtual, co belo e o sublime ao alcance dun click, sen renunciar á súa procura no noso entorno máis inmediato.

GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN. O NOSO TEMPO

Venres, de 17.30 a 19.00 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Durante a primavera continuaremos a espremer a actualidade cultural galega. Seguiremos descubriendo as exposicións da cidade indagando de xeito espontáneo ás cuestións do voso interese que xurdan en torno a elas. Botaremos unha ollada sobre as propostas innovadoras en torno á tradición: a nova cociña galega, a moda, ecoturismo, cinema, arquitectura. Sempre favorecendo un ambiente ameno e participativo de artifices e asistentes.

MINDFULNESS

APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN CONTINUIDADE

Martes, de 11.30 a 13.00 h

Responsable: Vicente Goyanes

Exclusivamente este é un grupo de continuidade para aquelas persoas que realizaron a iniciación de Mindfulness na temporada de primavera 2018 ou outono 2018 no Forum Metropolitano. 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.

APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN INICIACIÓN

Venres, de 10.00 a 11.30 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.

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

Obradoiro de escrita de haikus pensado para calquera persoa adulta interesada tanto pola poesía, en xeral, como por este xénero lírico, en particular, así como polas "fontes espirituais" que están na base deste: o xamanismo, o taoísmo e mailo budismo.

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, pendentes, broches, aplicacións para bolsos, roupa...) a outras máis elaboradas como colares ou pezas que se poidan colocar sobre prendas de vestir.

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. A realización de tecidos para coxíns ou bolsos tamén pode ter un oco neste obradoiro.

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 e incluiremos algunhas pezas seleccionadas polos participantes.

MÚSICA

A TODO RITMO

Luns, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: José Manuel Fraga

Neste obradoiro descubriremos conceptos básicos relacionados co mundo da música tales como: que é o ritmo, a súa relación co movemento e como se traballou a través da Historia da música, en que consiste a percusión corporal, cales son os instrumentos Orff... E todo isto grazas ás Audicións Activas (A.A.) con Instrumentos Orff.

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 lalelo, Ai lalá...

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

Responsable: Lorena Martínez

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.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS E NENOS

SÁBADOS AO FÓRUM - DESCUBRIR CORUÑA

(de 4 a 14 anos (2015-2005)).

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.



CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

INSCRICIÓN DE CONTINUIDADE:

Os días 21, 22 e 23 de xaneiro na conserxaría do Fórum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h. Para formalizar a inscrición, será necesario pagar en efectivo o importe do obradoiro correspondente, ademais de ter asistido a un mínimo do 50% das sesións do outono.

PREINSCRICIÓN:

Os días 24 e 25 de xaneiro, na conserxaría do Fórum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h, ou por vía telemática, 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.

Non se envía número de sorteo por correo electrónico. O día 26 de xaneiro ás 09.00 horas, publicarase a listaxe das preinscricións telemáticas co seu número de sorteo ordenado por DNI. De producirse algún erro, coa copia da preinscrición, emendarase.

É importante escoller só unha 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 24 e posterior das 20.00 h do día 25 non serán tramitadas.

Cada solicitante poderá anotar ata 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 solicitude un número para o sorteo. Na inscrición telemática adxudicarase o número de sorteo ao remate de cada unha das franxas horarias presenciais.

SORTEO PÚBLICO:

Luns 28 de xaneiro, ás 10.00 h, na conserxaría do Fórum

ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:

As listaxes dos obradoiros adxudicados publicaranse o martes 29 de xaneiro, a partir das 9.00 h, en Fórum, nas distintas webs municipais de Cultura e no servizo telefónico 010.

A partir do número extraído no sorteo, asignaranse as prazas en cada obradoiro. Outorgáraselle ao maior número de persoas, cando menos, un obradoiro.

INSCRICIÓN:

Os días 29 e 30 de xaneiro na conserxaría de Forum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h.

Para formalizar a inscrición, será necesario pagar 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 adxudicáraselles ás persoas en listaxe de agarda.

LISTAXES DE AGARDA:

As persoas en listaxes de agarda dun obradoiro terán preferencia en ocuparen as prazas non pagadas do dito obradoiro, que serán adxudicadas pola orde do sorteo. Terán preferencia aquelas persoas que non obtivesen ningunha praza. O día 31 de xaneiro, contactaremos vía telefónica só con aquelas persoas que estean nas listaxes de agarda para saber se continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Realizaranse tres intentos de contacto a diferentes horas, de non conseguir comunicación pasarase á seguinte persoa da listaxe de agarda. Terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o día 1 de febreiro. Realizaremos unha segunda

rolda de chamadas o 4 de febreiro, e as/os interesadas/os terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 5 de febreiro.

PRAZAS VACANTES

A partir do 31 de xaneiro poranse prazas libres nos obradoiros que teñan dispoñibilidade de prazas, agás nos que teñan listaxe de agarda que se chamara a quen corresponda.

Estas prazas poderán ser ocupadas polo público en xeral, que deberá inscribirse e pagalas 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 4 de febreiro, no día e hora que corresponda.

OS OBRADOIROS SÓ SE PORÁN EN MARCHA CUN MÍNIMO DE 12 PARTICIPANTES.

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 Fórum e de Ágora. Grazas por formar parte deste proxecto!!



O PROGRAMA DE LECER DE PRIMAVERA 2019 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

Fotografías de cubierta cedidas por cortesía de Oscar Blanco ©



CORUÑA
>PRÓXIMA

