

PROGRAMA

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

LEGER FORUM METROPOLITANO



Concello da Coruña



CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER – PRIMAVERA 2024

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Pagamento dos OBRADOIROS DE CONTINUIDADE: 8 (a partir das 9.00 h) , 9 e 10 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.**

Todas os pagos que teñan data de envío posterior aos días e horas indicados non serán tramitados.

- 1.^a **opción:** a cota correspondente aboarase mediante transferencia á conta núm. **ES39 0182 5778 0902 0158 4988 (BBVA).**

E imprescindible enviar o comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositar o mesmo nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co núm. do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Fórum ou do Ágora) e o/os obradoiro/s aboado/s.

- 2.^a **opción:** as persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia “en liña” o non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante tarxeta de crédito (ou efectivo), **presencialmente no FÓRUM ou no ÁGORA, de 09.00 a 14.00 h**

NOVOS OBRADOIROS E NOVAS PERSOAS

- **Preinscrición: 10 (a partir das 9.00 h), 11 e 12 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.**
- **Publicación das listaxes co número de sorteo:** o 15 de xaneiro, ás 10.00 h, na páxina web municipal (www.coruna.gal), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Sorteo público:** o luns 15 de xaneiro, ás 12.00 h, na conserxería do FÓRUM.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o mércores 17 de xaneiro ás 09.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 17, 18 e 19 de xaneiro.
- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do xoves 18 de xaneiro volverá abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 31 de xaneiro.
- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con listaxes de agarda:**

Contactaremos telefonicamente coas persoas das listaxes de agarda para confirmar que continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Nunha primeira volta: o día 23 de xaneiro; e a segunda volta: o día 25 de xaneiro.

Realizaranse tres intentos de contacto telefónico a diferentes horas do mesmo día. De non se conseguir a comunicación, pasarase á seguinte persoa da listaxe de agarda.

- **Pagamento das prazas adxudicadas das listaxes de agrada:** as da 1.^a volta, o 23 ou o 24 de xaneiro; e as da 2.^a volta, o 25 ou o 26 de xaneiro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do luns 29 de xaneiro abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 31 de xaneiro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

- 1.^a **opción:** farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura.
- 2.^a **opción:** facilitarase **axuda telefónica** (de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a Internet, a través do teléfono **604 272 419.**
- 3.^a **opción:** facilitarase **axuda presencial** (de 9.00 a 14.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a Internet nos halls do Fórum e do Ágora.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter en conta que na adxudicación se respectará a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante, e esta non poderá ser modificada unha vez que se realice o sorteo.
- Unha vez que se realice a inscrición recibirá no seu correo electrónico a resposta con todos os datos que apuntou. Comprobe que son correctos e garde a copia como xustificante.
- No caso de non dispoñer de correo electrónico, poderá consultar o seu número de sorteo na páxina web e no centro o 15 de xaneiro.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o mércores **17 de xaneiro ás 09.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o núm. do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s e en listaxe de agarda.

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

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

COTA DE INSCRICIÓN PRIMAVERA 2023

- **40 €** por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.
- **28 €** por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

PAGAMENTO DA COTA:

Do **17 ao 19 de xaneiro** (os tres días incluídos).

1.ª opción: a cota correspondente aboarase **mediante transferencia** á conta núm. **ES39 0182 5778 0902 0158 4988 (BBVA)**.

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

2.ª opción: as persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia “en liña” o non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante tarxeta de crédito (ou efectivo), **presencialmente no FÓRUM ou no ÁGORA, de 9.00 a 14.00 h**

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

Se unha vez aboada a cota non fose posible realizar o obradoiro, **só se devolverá o seu importe se outra persoa solicitante ocupa a praza, coa data límite do venres 16 de febreiro, no caso dos obradorios de luns e martes este prazo apliaríase ata o martes 20 ás 21.00 h.**

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

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 5 de febreiro e rematarán o sábado 1 de xuño, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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

CIDADE

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Unha cidade non é un conxunto de rúas, edificios ou prazas. As cidades compóñense de persoas, e hai personaxes que impulsan as súas cidades, fanas grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... mais tamén é Sinforiano López, Celedonio Uribe, Isabel Zendal e outros/as moitos/as esquecidos/as ou descoñecidos/as que fixeron da Coruña o que é hoxe. Unhas sesións faranse no Fórum aínda que a maior parte delas desenvolveranse en distintos lugares da cidade.

UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO 1 martes, de 17.00 a 18.30 h (rúa)

GRUPO 2 martes, de 19.00 a 20.30 h (rúa)

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

GRUPO 4 mércores, de 19.00 a 20.30 h (rúa)

Responsable: Patricia Angulo

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

A CIDADE PERDIDA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Fernando Campos

Coruña pode ser unha imaxe na retina, un momento perdido, unha mirada atrás. A través de fotografías antigas lembraremos a cidade do século XIX e XX, contrastándoa coa imaxe actual, a través de sesións en aula e de saídas polas distintas zonas a tratar.

MINDFULNESS

INICIACIÓN: RELAXACIÓN E MINDFULNESS

GRUPO I Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Plataforma 14/Aula A)

Responsable: Susana Mosquera

Neste taller coñeceremos e practicaremos diferentes técnicas de relaxación dende as mais musculares ata as mais cognitivas e o combinaremos co uso e a práctica do Mindfulness ou Atención Plena. O obxectivo é ampliar a nosa conciencia, entrenar a nosa mente e reducir a tensión nos nosos corpos reducindo o fluxo de pensamentos que nos negativizan o limitan

AVANZADO: CAMIÑOS DE SABIDURIE E COMPASIÓN.

GRUPO I Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Plataforma 14/Aula A)

Responsable: Susana Mosquera

Esta proposta esta dirixida a aquelas persoas que queren seguir avanzando na práctica do Mindfulness e da meditación como una na forma de establecer un estado de conciencia desperta, tranquila e silenciosa. Cada sesión contén una reflexión e unha proposta de prácticas formales e informales para a vida diaria.

LITERATURA

TEXTOS CREATIVOS

Luns de 19.00 a 20.30 h (aula C)

Responsable: Chus Molina

Este é un obradoiro eminentemente práctico no que imos escribir desde un punto de vista creativo e literario. A partir dunha serie de pautas 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 con todo o grupo os textos que escribamos.

A MULLER MARXINADA NA LITERATURA E NA CULTURA

Martes de 17.00 a 18.30 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Parécenos interesante estudar a marxinação histórica da muller relacionada coa misoxinia a través da literatura de todos os tempos ata a actualidade. Coñeceremos aquelas mulleres marxinadas na historia da literatura e dos libros de texto, as prohibicións no teatro, a educación que recibiron, o intento de ocultar a autoría feminina, a canción popular e a súa relación coa literatura. Descubriremos, ademais, as primeiras feministas na literatura como “As sen sombreiro”. Empregaremos todos os medios audiovisuais e as gravacións que proporcionarán amenidade e emoción ás sesións.

OBRADOIRO POÉTICO: A POESÍA NON É UN CONTO

Martes de 19.00 a 20.30 h (aula C)

Responsable: Xoán Abeleira

Podemos ser todos e todas poetas? E, se podemos, como nace, como se/nos escribe realmente un poema? Cal é o fin da poesía e da arte? Cales son as diferenzas entre o xénero poético e o xénero narrativo? Concibido á maneira dun laboratorio creativo e espiritual, o noso obradoiro tentará (na medida do imposible) des-velar cales son as claves, os elementos constitutivos do feito poético, entendendo o poético coma unha construción “en negativo”, unha operación de resta, unha suma de ausencias. Será esta unha tarefa de forxa, de escrita, reescrita, lectura en colectivo, de xeito tal que o/a alumno/a “sexa” un/unha poeta durante todo o percorrido e se enfrente, o máis cruamente posible, ao estraño de “dicir en poema”.

A CONSTRUCCIÓN NARRATIVA

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula A)

Responsable: Rodrigo Costas

Un conxunto de sesións sobre a escrita de ficción, dirixidas tanto a persoas con coñecementos previos coma sen coñecemento algún anterior, nas que, de forma práctica e dinámica, abordaranse os elementos fundamentais da construción narrativa.

A LITERATURA QUE NOS ESPERTA EMOCIÓNS

Xoves de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Comentaremos, afastándonos de explicacións especializadas, unha selección dos textos literarios que máis calaron nas persoas lectoras de todos os tempos, desde un enfoque dinámico e actual, apoiándonos nas voces dos seus e das súas autoras, cantantes e actores/actrices que os popularizaron e divulgaron.

Resaltaremos os temas e emocións universais que serviron de inspiración á literatura de todos os tempos, construíndo desde eles un itinerario no que todas e todos nos vexamos identificados: o paso do tempo, o amor, a morte, a marxinação da muller, a crítica social, a natureza, a mitoloxía, a inquietude existencial, a relixión, o misticismo etc.

XADREZ e XOGOS DO MUNDO

XADREZ INICIACIÓN

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (aula A)

Responsable: Eduardo Dopico

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

XADREZ UN PASO MÁIS

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (aula A)

Responsable: Eduardo Dopico

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

PENSANDO POLO MUNDO **(NOVIDADE)**

Venres, de 10.00 a 11.30 h (aula A)

Responsable: Eduardo Dopico

O obradoiro propón ximnasia mental e achegamento a distintas culturas do mundo, utilizando como instrumento os xogos de taboleiro e fichas: unha viaxe a Sumeria co Real Xogo de Ur, á antiga Roma co Ludus duodecim scriptorum, a Mesoamérica co Patolli, ao continente africano coa familia de xogos de foxos Mancala, a Novo México co Awithlaknannai da poboación Zuni, a China co Xiangqi...

ASTRONOMÍA

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Responsable: Óscar Blanco

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

HISTORIA E ARTE

HISTORIAS REVELADAS: FOTOGRAFÍA, ARTE E SOCIEDADE

Martes de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste curso abordaremos a fotografía como unha das belas artes dende unha reflexión visual coa que valorar a súa capacidade como ferramenta de transformación social a través dunha linguaxe evocadora e documental, idónea para comprender a nosa sociedade contemporánea. Complementarase con algunha visita guiada a exposicións e eventos sobre a Historia da Arte Fotográfica.

XESTOS ADMIRABLES

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsables: Antonio León

O obradorio presenta personaxes históricos que tomaron decisións solidarias, con gran valentía e incluso heroísmo, e cuxas vidas foron obxecto de admiración ao longo do tempo... Por exemplo, o doutor Ignaz Semmelweis enfróntase ao estamento médico na Viena do século XIX e impón prácticas de desinfección; Ernest Shackleton lidera unha expedición antártica e consegue salvar a todos os seus homes dunha morte segura; Concepción Arenal inicia a reforma das prisións en España; despois de asistir aos horrores da batalla de Solferino, Henry Dunant funda a Cruz Vermella...

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

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

POR GALICIA ADIANTE CON NOME E APELIDOS

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

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

A ARTE DA ARTE: DE GOYA AO IMPRESIONISMO **CAMBIO DE DIA**

Venres, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Dicia Renoir: “Nos lazos do vestido da infanta Margarita está agochada toda a historia da arte”. Durante a primavera viviremos a grande explosión artística do século XIX, unha época na que todo recomeza. Goya vai ser un dos grandes catalizadores para unha nova estética, recollendo a mellor tradición pictórica anterior e abrindo camiño para novos nomes nomes, Claude Monet, Berthe Morrisot, Camille Claudel, Degas...

CLUB BÔHEME: CIDADES DA HISTORIA **MODIFICA HORARIO**

Venres, de 11.45 a 13.15 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Nesta edición do noso club viaxeiro trasladarémonos por distintas cidades. Cidades reais e cidades míticas que foron imaxinadas ao longo da historia. Aproveitaremos as datas sinaladas para visitar cada lugar no seu momento de maior apoxeo; Edimburgo, Bruxas, Nova York. Manifestacións culturais e tradicións das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte, personaxes. O seu legado.

A NOSA ARTE

Venres, de 17.30 a 19.00 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Neste obradoiro exploraremos os momentos máis destacados da arte galega e a súa relación coa arte universal. Poremos en tensión o tópico de que a innovación a Galicia sempre chega tarde. Escudriñaremos na nosa historia e atoparemos a chegada do cinema da man de pioneiros como Sellier, o modernismo nas nosas cidades ou a obras de artistas galegos pintando as paredes dos grandes edificios de Bos Aires. Tamén nos pararemos no máis próximo, prestando especial atención ao papel cultural da Coruña onte e hoxe.

TEATRO

LENDO O TEATRO

Luns de 17.00 a 18.30 h (obradoiro A)

Responsable: Grial Montes

Obradoiro que pretende achegar as persoas interesadas no teatro ao apaixonante mundo da interpretación textual dos actores e actrices e á lectura en grupo de textos teatrais, coa intención de que as persoas participantes se desinhiban e poidan gozar da experiencia de interpretaren só coa palabra.

“LO TUYO ES PURO TEATRO”

Luns 19.00 a 20.30 h (obradoiro A/Plataforma 14)

Responsable: Grial Montes

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 a interpretación teatral. Non é necesario ter coñecementos ou experiencias previas na materia.

FOTOGRAFÍA

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

CÁMARA EN MAN 1 GRUPO B **NOVO GRUPO**

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

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

CÁMARA EN MAN 2 GRUPO B **CAMBIO DE DIA**

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

Dirixido tamén a persoas que cursaron o obradoiro de “Cámara en man” en tempadas anteriores e queren seguir mellorando no uso da cámara e na técnica fotográfica persoal. Mediante debates na aula e prácticas en exterior, a finalidade é que afonden nos coñecementos previos e que poidan seguir evolucionando no mundo da fotografía. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiabes.

CÁMARA EN MAN 1 GRUPO A

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

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

CÁMARA EN MAN 2 GRUPO A

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

Dirixido tamén a persoas que cursaron o obradoiro de “Cámara en man” en tempadas anteriores e queren seguir mellorando no uso da cámara e na técnica fotográfica persoal. Mediante debates na aula e prácticas en exterior, a finalidade é que afonden nos coñecementos previos e que poidan seguir evolucionando no mundo da fotografía. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiabes.

DISPARA CO MÓBIL

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (obradoiro A e rúa)

Responsable: Daniel Puente Bello

Aprenderemos a desenvolver todas as posibilidades da cámara do noso teléfono móbil para un óptimo rendemento, axustes, controis manuais e edición. Tamén adestraremos os nosos ollos para interpretar as condicións de luz, meteorolóxicas e compositivas para tirarlle o máximo partido. Faremos saídas fotográficas nas que poremos en práctica o aprendido na aula.

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE URBANA: NATURAL E NOCTURNA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Óscar Blanco (@artabrorum en Instagram).

Taller con teoría e sobre todo consellos, técnicas e saídas prácticas da fotografía de paisaxes urbanas, de paisaxes naturais e de fotografía nocturna, especialmente a fotografía de paisaxe estrelada. Indicado para quen teña unha cámara fotográfica, pero non é algo esencial. Mesmo cun móbil hoxe en día pódense realizar moi boas fotografías de paisaxe urbana e natural. Aprenderemos os aspectos técnicos e teóricos da fotografía e, por suposto, como atopar aqueles lugares e momentos oportunos, encadrar, compoñer etc. Tamén haberá unha parte sobre procesado de imaxes.

A ILUMINACIÓN EN FOTOGRAFÍA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula A)

Responsable: Cándido Díaz

Farase unha introdución sobre a importancia da luz á hora de facer calquera fotografía. Descubriremos conceptos básicos sobre iluminación, como poden ser os tipos de luz, as fontes de iluminación e como controlalas na cámara. Os flashes, os focos etc serán de moita axuda para facer este obradoiro eminentemente práctico.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Martes de 18.45 a 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: Juanjo Estrada

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

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Mércores de 18.45 a 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: Juanjo Estrada

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

MÚSICA

AI LALELO, AI LALÁ...

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Auditorio)

Responsable: Sara Fraga

Todos os pobos e culturas temos músicas, lendas, refráns, contos e costumes que se aprenden e difunden dunha xeración a outra e que se cantan ou se contan en momentos moi diferentes da vida: festas, xogos, reunións familiares, épocas concretas do ano... É o que coñecemos como tradición ou folclore e nós, neste obradoiro, ímonos centrar no aspecto musical: na música tradicional.

A música tradicional transmítese oralmente, de xeración en xeración, mais na nosa cultura é un espazo ameazado porque a transmisión xeracional está rota. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta de cada persoa participante.

CANTIGAS DA TERRA

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Auditorio)

Responsable: Sara Fraga

Obradoiro **dirixido a persoas con coñecementos previos de pandeireta ou que xa cursasen o obradoiro de “Ai lalalo, Ai lalá”** noutra tempada. Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos e avanzaremos na técnica da pandeireta, do canto e do baile. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta de cada persoa participante.

ESENCIA MUSICAL

Martes, de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Laura Montero

Obradoiro para achegar os participantes ao mundo musical de forma amena e práctica. Traballaranse as habilidades prácticas para unha comprensión activa da obra musical. para iso tamén nos achegaremos aos distintos períodos da Historia Musical. Combinarase coa asistencia a algún concerto de distintas agrupacións musicais presentes na cidade.

CANTOS PARA COMPARTIR. INICIACIÓN

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (aula B)

Responsable: Brais Morán

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

CANTOS PARA COMPARTIR. PERFECCIONAMENTO

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (aula B)

Responsable: Brais Morán

Obradoiro pensado para a xente que xa ten experiencia no mundo dos Cantos de Taberna, ben por ter feito o obradoiro de iniciación ou por ter participado en outro tipo de iniciativas de cantares populares.

CREATIVIDADE MANUAL

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

TÉCNICAS DO MONOTIPO MODIFICA DIA e HORARIO

Luns de 10.00 a 12.00 h (obradoiro B)

Responsable: Ana Zapata

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

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

BORDADO AO AIRE

Martes, de 10.30 a 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Cun coxín de palla, un padrón, agulla, alfinetes, fío e abelorios iniciáremonos nesta técnica na que se combina o Soutache co cortadillo ou rocalla para reproducir as pasamanarías que adornan o traxe tradicional galego.

TAPIZ EN 3D

Martes, de 16.45 a 18.45 h (obradoiro A)

Responsable: Fina Sedes

Nesta tempada investigaremos a artesanía téxtil, rompendo un pouco as regras do tecido en dúas dimensións para crear volumes. Utilizaremos novas fibras e tecerémolas de formas diferentes. Mesmo materiais como a madeira ou a pedra poden formar parte dun tapiz 3-D. Penetraremos así nesta arte téxtil que logrou romper esquemas e tradicións para irromper con forza no mundo das artes plásticas.

MAPAS TÉXTILES

Mércores de 11.00 a 13.00 h (obradoiro A)

Responsable: Rosario Belda

Un mapa téxtil é unha forma de interpretar a realidade. Son cartografías reinventadas con teas e fíos. Durante o obradoiro partiremos vendo o que fan outras persoas, observaremos a súa estética, as técnicas empregadas, a zona representada etc. Seguiremos falando da nosa propia experiencia: Que zona facer? A miña casa, a miña aldea, un camiño, unha viaxe etc, e confeccionaremos o noso propio mapa téxtil usando técnicas moi sinxelas de costura. O resultado final será un panel, cadro, tapiz etc que representará a nosa visión persoal e creativa do lugar. Nivel de dificultade: iniciación.

TRABALLOS MANUAIS CREATIVOS

Xoves de 10.30 a 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Chari Maquieira

O obxectivo deste obradoiro é aproveitar o material cotián que temos nas nosas casas e darlle un aire renovado, ao mesmo tempo que aprendemos técnicas de traballos manuais relacionados con infinidade de materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

CURSO DE ENCADERNACIÓN

Xoves, de 19.00 a 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: María Ramírez

Neste obradoiro aprenderemos a encadernar un libro con lombo redondo, crearemos unha Memoria de Artista con formato de concertina e, ademais, descubriremos como converter un libro de tapa branda nunha elegante obra encadernada de tapa dura. Exploraremos diversas técnicas de encadernación, restauración e reciclaxe para transformar libros en pezas únicas.

COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h (obradoiro A)

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro crearemos pezas de bixutería utilizando unha técnica de artesanía téxtil, o "macramé". A realización de nós variados permitiranos engarzar pezas e realizar pulseiras, colares, pendentes ou aneis.

AUDIOVISUAL

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula B)

Responsable: Javi Tink

Imos aprender como montar clips de vídeo, veremos as diferentes relacións entre aspectos, trataremos os sonidos e mesmos limparemos os mesmos, extraeremos e/o mutearemos o audio dos vídeos, mezclaremos música,... Buscaremos adaptar diferentes clips de vídeo dentro da mesma metraxe, así como engadir a música personalizada e tips para engadir música de uso libre.É imprescindible que cada usuario traia a súa tablet de non tela pódese facer co móbil..

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES

Xoves, de de 17.00 a 18.30 h (obradoiro A)

Responsable: Javi Tink

Partindo de creacións feitas no outono e algunhas novas que se poidan realizar, buscaremos un cambio de roles dentro da produción audiovisual, como poden ser : o que funciona á hora de facer un guión, realización de ordes de rodaxe, veremos as diferentes relacións de aspectos en creación do curtametraxe,...Daremos máis tipos de planos (escorzo, plano contra plano, picado, pick Up, etc), onde veremos a finalidade de cada plano e en que tipo de escea funcionan millor.Analizar a importancia de traballar en escena para favorecer a montaxe.Traballar sinais de cámara, análise do material gravado e gravar en exteriores, ademais da montaxe e postproducción da curtametraxe.

CINE

A VIAXE NO CINE (NOVIDADE)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (sala de cine)

Responsable: Alejandro Ramos

O curso fará un percorrido polos distintos cineastas viaxieros que impregnaron a historia do cine, desde os primeiros documentalistas ata os últimos aventureiros. A viaxe foi un impulso que acompaña ao séptimo arte dende a súa aparición, propulsando numerosas obras fundamentais a territorios novos e insospechados, fontes de coñecemento.

DIRECTORAS ANGLOSAXOAS: UNHA HISTORIA ALTERNATIVA DO CINE MODERNO. (NOVIDADE)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Responsable: Alejandro Ramos

O curso centrarase nas traxectorias e filmes máis relevantes daquelas directoras que fixeron ou seguen facendo cinema no mundo anglosaxón desde os anos 70. Moitas destas directoras quedaron silenciadas polas historias oficiais do cinema. Redescubrir as súas loitas, os seus grandes filmes, conlevará unha viaxe que proporcionará novas emocións e sensibilidades.

O CINE POLICIAL E NEGRO ESPAÑOL DOS 50 E OS 60

Martes de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Trazaremos un percorrido pola mellor época do cinema negro e policial español, estudando as súas orixes, influencias (cinema negro norteamericano, cinema “polar” francés, literatura negra española) e desenvolvemento, con proxeccións e análises dos films máis destacados, dentro do difícil contexto da ditadura.

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Mércores, de 10.30 a 12.00 h (sala de cine)

Responsable: Ramón Hervella

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

“AS NOVAS OLAS” EN LATINOAMÉRICA E A SÚA RELACIÓN CO BOOM LITERARIO

Xoves de 17.00 a 18.30 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Visitaremos o apaixonante contexto cinematográfico e literario dos anos 60-70 latinoamericano, as singulares influencias recíprocas entre a literatura do chamado “boom” literario (Cortázar, Sábato, García Márquez) e o cinema, con proxeccións e análises dos films esenciais do período, centrándonos nas cinematografía máis importantes (Arxentina, México, Chile, Brasil e Cuba).

MONOGRÁFICO

LUISA VILLALTA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Este ano faremos un percorrido pola Coruña de Luisa Villalta, unha das súas maiores representantes no eido da poesía, o teatro, a narrativa de ficción, o ensaio, o articulismo e tradución, ademais dunha conumada violinista.

O colectivo A Segra acordou dedicarlle o Día das Galegas do 2024, e dela dixo: "celebrámoste desde a complexidade da épica ao publicismo, deste ti, desde o teu pensar, lúcida e comprometida, sempre na construción dun pobo".

E a Real Academia Galega destaca dela que foi a "creadora dunha obra singular e sólida que a converteu nunha das grandes figuras da literatura galega que emerxeron na segunda metade dos anos 80 e primeiros 90".

OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

GOZANDO DE APRENDER

Luns e martes, de 10.30 a 12.00 h (aula B)

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, conversa, expresión oral e escritura, comprensión lectora, debate, memorización e cálculo.

FAGAMOS MEMORIA

Grupo I. Luns e mércores, de 10.00 a 11.00 h (aula A)

Grupo II. Luns e mércores, de 11.00 a 12.00 h (aula A)

Responsable: Cris Prieto

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... Con actividades adaptadas ó ritmo e nivel cognitivo de cada participante.

GOZANDO E PENSANDO

Luns, de 18.30 a 20.00 h (aula B)

Responsable: Cris Prieto

Obradoiro enfocado a fomentar, a través do lecer inclusivo, a autoestima, o autoconcepto e a socialización en persoas maiores. A través dunha serie de actividades lúdicas traballaremos coa memoria, a psicomotricidade fina, a agudeza visual e auditiva e a imaxinación. Con actividades adaptadas ao ritmo e nivel cognitivo de cada participante.

NUNCA É TARDE

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h (obradoiro B)

Responsable: Cris Campos

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.

QUE CABEZA!!!

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h (aula B)

Responsable: Pablo Barreiro

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

LEMBRANDO A CIDADE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula B e rúa)

Responsable: Patri Angulo

A través de actividades de atención e memoria, repasaremos personaxes, feitos históricos e outro tipo de cuestións que nos levarán atrás no tempo para recordar a cidade tal como era hai anos.

CLUBS E CÍRCULOS

CONDICIÓN S PARA PARTICIPAR NOS CLUBS E CÍRCULOS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas interesadas:** a partir do 29 de xaneiro, na conxexaría do Fórum de 10.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h.
- Unha vez feita a preinscrición, irase avisando telefonicamente a tantas persoas como prazas vacantes teña cada club/círculo.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezaron o luns 2 de outubro e rematarán o venres 31 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada un.

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

Martes de 17.00 a 18.45 h. CLUB DE PALILLOS

Martes de 19.00 a 20.45 h. CLUB DE COIRO (sen prazas)

Mércores de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO II

Mércores de 11.00 a 13.00 h. CLUB DE ABELORIOS

Mércores de 18.00 a 20.00 h. CLUB DE PALILLOS

Mércores de 17.00 a 20.45 h. CLUB DE CANASTRA

Venres de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO I

Venres de 16.00 a 19.00 h. CLUB DE MACRAMÉ

Venres de 17.00 a 20.00 h. CLUB DE PINTURA

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

Xoves de 10.00 a 12.00 h. CÍRCULO CORTE E CONFECCIÓN (sen prazas)