



PROGRAMA OUTONO 2016

Arte, literatura,
cine, fotografía,
novas tecnoloxías,
creatividade,
música...

LEGER FORUM METROPOLITANO



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



HISTORIA E ARTE

GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN

Luns, de 11.00 a 12.30 h. Responsables: Bea Álvarez e Paula Naveira

Este obradoiro é unha actividade formativa que, dende a aula, invita a facer un percorrido histórico e artístico por diferentes enclaves galegos para “visitar” os seus monumentos e manifestacións artísticas e culturais máis destacadas. Neste período abarcaremos dende a prehistoria até a romanización. As sesións na aula complementaranse con vistas presenciais a exposicións na nosa cidade.

ART TOUR: DESTINO ESPAÑA E PORTUGAL

Martes, de 17.00 a 18.30 h. Responsables: Bea Álvarez e Paula Naveira

Art Tour é unha actividade formativa que nos convida a realizarmos un percorrido virtual por diferentes enclaves xeográficos para visitarmos museos, monumentos, coleccións e, en definitiva, unha gran variedade de manifestacións artísticas e culturais que, nesta ocasión centradas na península Ibérica, se complementarán con visitas presenciais a exposicións na nosa cidade.

ARTEMÁTICA

Martes, de 19.00 a 20.30 h. Responsables: Bea Álvarez e Paula Naveira

Artemática é un obradoiro no que se abordará a historia da arte dunha maneira diferente á habitual. A través das distintas temáticas, como por exemplo a saúde ou a gastronomía, visitaremos algunhas das manifestacións artísticas que fan referencia aos ditos temas. Facendo un percorrido dende a antigüidade ata a contemporaneidade, dende as paredes das pinturas rupestres ata os graffitti dos muros das nosas cidades. Visualizaremos a “alta cultura” e tamén as manifestacións da cultura popular.

COMO MIRAR UN MILLÓN DE IMAXES? OS GRANDES DE ESPAÑA

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. Convidámosvos a esta experiencia para coñecer os segredos da pintura. Este trimestre dedicáremolo ás grandes figuras españolas, internándonos na obra de Velázquez, Goya ou Picasso. As sesións na aula complementaranse con vistas presenciais a exposicións na nosa cidade.

GOYA: O ÚLTIMO ROMÁNTICO

Xoves, de 10.00 a 11.30 h. Responsable: Héctor Mosquera Méndez

O xenio creativo de Goya pecha moitos segredos que trataremos de revelar neste obradoiro. Analizando pormenorizadamente a súa vida e obra, comprenderemos como se configura o mito do artista romántico, como a psicoloxía humana inflúe directamente na xestación da arte e como o artista é un etnógrafo que nos sitúa nos límites do aceptado socialmente.

EXPLORAR AS EXPOSICIÓNS

Venres, de 17.30 a 19.00 h. Responsable: Viriato Valdés

Moitas veces, o máis próximo é o gran descoñecido. Por iso, a oferta cultural que nos brinda a cidade será o fio condutor deste curso. Por medio de sesións alternativas na aula e en diferentes espazos museísticos, iremos descubrindo e analizando cada unha das exposicións do noso ámbito.

LITERATURA

TECNICAS BÁSICAS DE EXPRESIÓN ESCRITA

Luns, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Susana Blanco

Os procesos de escritura presentan dificultades que poden ser superadas con coñecemento e práctica de pequenas cuestións fundamentais. Hai una serie de factores que axudan tanto á mellor comprensión dos textos, coma a unha mellor capacidade de expresión: saber organizar o texto en función dos contidos, distinguir o estilo necesario para cada situación ou aplicar algúns criterios para que a nosa creación resulte concisa e clara.

TEATRO E POESÍA DO SÉCULO XX E XIX EN ESPAÑA

Mércores, de 11.30 a 13.00 h. Responsable: Antonio Couto

Proxectaremos e analizaremos obras de teatro destacadas, dende Valle-Inclán, Lorca, Mihura, Jardiel Poncela, Buero Vallejo até a actualidade, protagonizadas por actores e actrices importantes. Combinaremos o teatro cunha coidada selección e estudo dos mellores poemas da literatura española do século XX, que xurdiron arredor desas obras de teatro, e cantados ou recitados polas voces de grandes rapsodos e cantantes.

LITERATURA ACTUAL

Mércores, de 11.00 a 12.30 h. Responsable: Berta Picado

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

VIAXAR, SOÑAR E COÑECER

Xoves, de 11.00 a 12.30 h. Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

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

A CAZA DAS PALABRAS

Xoves, de 10.30 a 12.00 h. Responsable: Chus Molina

Este é un obradoiro onde se traballa coas palabras desde un punto de vista creativo. 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. Todo o escrito no obradoiro será compartido e comentado por todos.

ESCRITURA CREATIVA

Venres, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Susana Blanco

Este obradoiro é adecuado para iniciarse na práctica da escritura, pero tamén para aquelas persoas con certa experiencia que non acudisen a outros obradoiros de escritura e queiran fixar principios narrativos básicos para crear a súa historia e tomar conciencia da súa escritura.

MONOGRÁFICO

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Este ano, propoñémosvos unha aproximación a todo o mundo que rodeou a don Miguel de Cervantes, no ano do IV centenario do seu falecemento. Descubriremos e coñeceremos a súa historia, os seus textos, a época na que viviu, os seus coetáneos, a gastronomía nos seus libros... que nos aproximen a descubrir todo o apaixonante mundo cervantino.

CIDADE E ARQUITECTURA

A CIDADE PERDIDA

Martes, de 10.00 a 11.30 h. Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos
Coñecer e lembrar a cidade da nosa infancia ou incluso a dos nosos antepasados, por medio de fotografías e ilustracións. A través de visitas a pé intercaladas con sesións no Fórum, coñeceremos e compararemos a “cidade perdida” coa actual.

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 17.00 a 18.30 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, facéndoa grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... pero tamén é Sinforiano López, Celedonio Uribe, Isabel Zendala e outros moitos esquecidos ou descoñecidos, que fixeron da Coruña o que é hoxe. Imos coñecelos.

DESCUBRINDO EUROPA: ARQUITECTURA DAS GRANDES URBES EUROPEAS

Martes, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Félix Huerga
Europa constitúe o berce da cultura occidental. A historia fixo dela testemuña dos grandes movementos culturais e artísticos creados pola humanidade dende tempos clásicos. Para descubriremos todas estas cuestións, tomaremos como referencia a arquitectura das grandes cidades europeas para indagar até poder coñecer todas estas localizacións dun xeito global.

A CIDADE E O MAR

Xoves, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: Jesús Freire
Análise descritiva daquelas cidades nas que o mar xogou un papel primordial no seu desenvolvemento urbano, a súa fisionomía e o seu patrimonio. Un estudo dende o súa orixe até os nosos días no que o porto foi o motor de crecemento da cidade e cómo se transformou o bordo marítimo.

DESCUBRINDO ESPAÑA: ARQUITECTURA DAS GRANDES URBES ESPAÑOLAS

Xoves, de 17.30 a 19.00 h. Responsable: Félix Huerga
Nesta edición viaxaremos de forma virtual a algunha das principais capitais de provincia da nosa xeografía, exhibindo os mellores exemplos da cultura occidental. Descubriremos a disparidade entre cidades dende Madrid e Barcelona, pasando por Sevilla ou San Sebastián, incluso visitaremos as exóticas Palma de Mallorca ou as Palmas de Gran Canaria, todas elas símbolos da historia cultural do noso país, exemplos de marabillas arquitectónicas presentadas dende unha perspectiva histórica e urbana e analizándoas con coidado e cariño.

UN PASEO POLA CIDADE, DENDE OS PRIMEIROS POBOADORES ATÉ MARÍA PITA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h. Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos
Este obradoiro busca coñecer a historia da nosa cidade, onde ninguén é forasteiro, pero nós menos ca ninguén. E por iso trataremos de acercar a historia da nosa cidade os seus propios habitantes de maneira amena e próxima, o máis interactiva e práctica posible en cada un dos paseos que deamos por ela.

ICONAS DA ARQUITECTURA DO ROMÁNICO ESPAÑOL

Venres, 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 sigamos 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 imos ver neste obradoiro.

FOTOGRAFÍA

TRAS O OBXECTIVO

Martes, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: Mero Barral
Obradoiro de iniciación á fotografía de carácter eminentemente práctico, no que cada participante deberá traer a súa propia cámara (REFLEX). Buscamos descubrir as nosas cámaras e as imaxes que retratamos día a día. Como, cando, onde e por que debemos sacar as nosas fotografías.

ESTAMPAS DA CORUÑA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: Cándido Díaz
Saídas fotográficas pola cidade, combinadas con aulas no centro, co fin de poñer en práctica en cada saída una técnica fotográfica distinta, como por exemplo: coñecer a túa cámara, o flash con luz de día, zooming, panorámica, fotografía de arquitectura, eventos, o barrio... e outras propostas por parte do alumnado.

ASTRONOMÍA E METEOROLOXÍA

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Óscar Blanco
Descubrir entretidamente as estrelas, os planetas, o universo... facendo prácticas e experimentos que demostren as distintas teorías científicas, con actividades dinámicas e saídas complementarias

PREDICIR O TEMPO E DESCUBRIR O CLIMA

Venres, de 10.30 a 12.00 h. Responsable: Xavier Fonseca Blanco
Obradoiro sobre conceptos relacionados coa meteoroloxía, o tempo atmosférico e os diferentes fenómenos que afectan a Galicia e ao resto do planeta. Ademais o obradoiro ocupárase de contar como a meteoroloxía determinou a historia da humanidade. Tamén explicará que é o cambio climático e como está afectando ao clima de Galicia.

DESCUBRIR O CEO E O UNIVERSO

Venres, de 18.00 a 19.30 h. Responsable: Borja Tosar
Un percorrido polos últimos descubrimentos en astronomía, dende misterios coma a materia escura ou a vida extraterrestre a outras cousas máis cotiás coma o ceo nocturno. Non son necesarios coñecementos e consideramos que pode ser recomendado para persoas que xa asistisen ao obradoiro de “Baixo un manto de estrelas”. Combinaranse as sesións da aula con saídas para observar o ceo nocturno con telescopio.

MINDFULNESS

APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN

Martes, de 11.30 a 13.00 h. Responsable: Vicente Goyanes
A través da meditación con técnicas cognitivas e emocionais, aprenderás a vivir experimentando no momento presente dun xeito relaxado e consciente. Recoñeceremos o funcionamento da nosa mente e reduciremos o fluxo de pensamentos negativos e non desexados. Vivirás no teu corpo e na túa mente dunha forma distinta, máis sa e positiva.

CREATIVIDADE MANUAL

AIRE DE FESTA

Luns, de 18.30 a 20.30 h. Responsable: Laura Blanco

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

TAPIZ EN 3D

Martes, de 17.00 a 19.00 h. Responsable: Fina Sedes

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

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 formas de reutilizar e darlles un novo uso ás cousas. As distintas técnicas manuais levarannos a coñecer e desfrutar das máis diversas técnicas de traballo con materiais coma o papel, metal ou cristal.

COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h. Responsable: Fina Sedes

Obradoiro de xoiería téxtil no que utilizaremos a técnica do macramé. Con cordóns axeitados, abelorios de fantasía e uns cantos nós, as persoas participantes acadarán neste trimestre as destrezas oportunas para realizaren uns orixinais colares coas súas propias mans.

CINE

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Martes, de 10.30 a 12.00 h. Responsable: Bea Álvarez

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha novidosa aproximación ao mundo da creación artística, como unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano ou como algo anecdótico dentro do estudo da historia da arte.

Os distintos autores/directores tratan de nos aproximaren ao mundo da creación artística, á biografía dos/as artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva, que pode abrir no/a espectador/a un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo; abrírase así a porta ao debate e á reflexión.

O NOVO CINE ITALIANO

Mércores, de 19.00 a 20.45 h. Responsable: David Castro

Trataremos o contexto histórico da irrupción das “novas correntes” europeas e analizaremos o cinema italiano a través dos seus directores e directoras máis importantes, con proxeccións e análise dos filmes fundamentais.

FILMOTECA FÓRUM: O NACEMENTO DO CINE

Xoves, de 18.30 a 20.00 h. Responsable: Martín Pawley

De maneira monográfica ao longo desde obradoiro exploraremos as primeiras décadas da historia do cine: como naceu, como foron inventando as súas regras e como en poucos anos se converteu nunha arte popular en todo o mundo. Achegarémonos aos gloriosos anos do cine mudo dende diferentes puntos de vista: os cineastas esenciais, os actores e actrices que se converteron en “estrelas”, as vangardas artísticas, os avances tecnolóxicos... Ademais, valoraremos, comentaremos e falaremos da programación das nosas salas e daremos conta das novas da actualidade máis importantes.

TEATRO

A ARTE DE FALAR

Luns e mércores, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: Matilde Blanco

A dicción, a declamación e unha boa oratoria non só axudan a obter máis seguridade persoal e propia estima, senón que poderán ser 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 e mércores, 19.00 a 20.30 h. Responsable: Matilde Blanco

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

XUNTOS AO TEATRO

Mércores, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Vicky Pérez

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

VOCES DA RADIO

Xoves, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: Mary Carmen Vivas

A interpretación radiofónica é toda unha aventura; neste obradoiro aprenderemos a utilizar a nosa voz, descubriremos a arte de narrar historias na radio, faremos un percorrido polas diferentes lendas, fábulas, regueifas galegas...recuperando parte da nosa cultura a través das ondas.

MÚSICA

POM, POM, POM, A PERCUSIÓN I

Luns, de 10.00 a 11.30 h. Responsable: José Manuel Fraga

Obradoiro de música para presentar os diferentes instrumentos de percusión. A partir de aí, explicaranse as técnicas básicas para o emprego dos ditos instrumentos, co obxectivo de poder chegar a montar pequenas obras, ademais de adquirir coñecementos das diferentes escalas para empregar e iniciarnos na improvisación, incluso creando a nosa propia pequena orquestra.

PEFORMAS

Luns, de 17.00 a 18.30 h. Responsable: José Manuel Fraga

Que é a forma musical? Presentar pequenas formas musicais coma o Romance, Canon, Lied, Rondó e Libre, dándoa a coñecer e desfrutando da historia da música a través delas.

EU CANTAR, CANTAR, CANTEI...

Luns, de 19.00 a 20.30 h. Responsable: Marta Pumares

Eu cantar, cantar, cantei é un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Aprenderemos a técnica básica da pandeireta e do canto e practicaremos o baile.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS E NENOS

SÁBADOS AO FÓRUM (de 4 a 12 anos (2012-2004)) Separados por grupos de idades.

Sábados, de 11.00 a 13.00 h. Responsables: educadoras/es dos campamentos

Proposta de carácter lúdico e compoñente recreativa para favorecer a capacidade de iniciativa colectiva das nenas e dos nenos.

Cada día teremos un obradoiro creativo diferente, un día faremos con scrap as nosas invitacións de aniversario, outro día decoraremos magdalenas, construiremos un monicreque ou unha marioneta, crearemos xogos de lóxica, de imaxinación, construiremos con gomaeva, crearemos personaxes de plastilina... buscaremos desenvolver a creatividade de cada neno e nena de forma divertida e entretida, cada sábado será unha sorpresa.

OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

FAGAMOS MEMORIA

Grupo I – Luns e mércores, de 10.00 a 11.00 h

Grupo II – Luns e mércores, de 11.00 a 12.00 h

Grupo III – Luns e mércores, de 12.00 a 13.00 h

Responsable: Patri Angulo

Mediante actividades lingüísticas, matemáticas, de atención e de recordo, fortaleceremos as nosas memorias e xeraremos novas habilidades no noso cerebro.

NUNCA É TARDE

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h. Responsable: Marta Alonso

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

DESFROTANDO DE APRENDER

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h. Responsable: Mar Peñarrocha

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

ADESTRA O TEU CEREBRO

Martes e xoves, de 19.00 a 20.15 h. Responsable: Mónica González

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

AVIVANDO O ENXEÑO

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h. Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

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

CLUBS E CÍRCULOS:

Os **CLUBS** medran da iniciativa de grupos de persoas que, cun interese común, tratan de perfeccionarse sobre a temática elixida de forma autónoma. Deste xeito, convértese 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 cos 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 horas) 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 11.00 a 13.00 h
Martes, de 17.00 a 19.00 h

CLUBS DE LABORES

Luns, de 11.00 a 13.00 h

CLUB DE TAPIZ EN ALTO LIZO

Mércores e 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

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

CLUB DE CANASTRA

Martes, de 17.00 a 20.30 h

CLUB DE TAPIZ GOBELINO

Mércores, de 10.00 a 13.30 h
Venres, de 10.00 a 13.30 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 nalguna
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

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!!

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER:

PREINSCRICIÓN:

Os días 5, 6 e 7 de setembro na conserxaría do Fórum, 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.

Todas as preinscricións telemáticas que teñan data de envío anterior ou posterior ás 9.00 h do día 5 e que rematará o día 7 ás 20.00 h 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, adxudicaráselle directamente a cada solicitante un número que servirá para o sorteo.

O día 9 de setembro ás 09:00 horas, publicarase a listaxe das preinscricións telemáticas co seu número de sorteo correspondente.

SORTEO PÚBLICO:

Venres 9 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Fórum.

ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:

As listaxes dos obradoiros adxudicados publicaranse o **luns 12 de setembro a partir das 9.00 h**, no 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. Outorgaráselle ao maior número de persoas, cando menos, un obradoiro. Adxudicaranse un máximo de dous obradoiros por persoa.

INSCRICIÓN:

Os días 12, 13 e 14 de setembro na conserxaría do Fórum, 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 aboadas durante estes días adxudicaráselles ás persoas en listaxe de agarda.

LISTAXES DE AGARDA E PRAZAS VACANTES:

As persoas en listaxes 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.

Os días **16 e 17 de setembro** contactaremos vía telefónica só con aquelas persoas que estean nas listaxes de agarda para saber se continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Terán que formalizar a inscrición, pagándoa, os días **19 e 20 de setembro.**

A partir do **21 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 26 de setembro, 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 DO OUTONO 2016 vén cargado de propostas innovadoras con actividades que impulsan a formación con accións culturalmente enriquecedoras utilizando 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 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 - 15006 A Coruña - forumocio@coruna.es - Tel. 981 184 293

