

NOCTURNIA

Coruña mutante

A revista de cultura e ocio de Nocturnia para a mocidade

Nº 9 OUTUBRO 2018-FEBREIRO 2019

DECIDE A TÚA CIDADE

O proceso de participación no proxecto das Naves do Metrosidero chega á recta final

BAILANDO AO RITMO DO SWING

Entrevista ao colectivo Loopy Hoppers

EMPRÉGATE NA CORUÑA

Coñece os programas de formación do Plan de Emprego Xuvenil do Concello

DESCUBRINDO A ARTE DO MOVEMENTO

Recta final da programación do ciclo TRC
Danza do Teatro Rosalía

FEIRA DE TECNOLOXÍA LIBRE

En novembro chega á Domus unha nova edición da OSHWDem

SIGUE A PISTA A...

Soffa Toro



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

CORUÑA
XUVENTUDE



CORUÑA
PRÓXIMA

NOCTURNIA
PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO



MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DE GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

NOCTURNIA

Coruña mutante

E TI QUE PENSAS?
COMPARTE

#EuSonMutante

NOCTURNIA @Nocturniacoruna nocturniacoruna

Atrás quedou un marabilloso verán na Coruña, pero non te preocupes, pois o outono tamén se presenta moi animado. Non tes máis ca ler a revista *Coruña Mutante* e elixir entre todas as actividades e eventos que terán lugar neste comezo de curso. Cultura, lecer, deporte... Traémosche opcións para todos os gustos!

Comezamos convidándote a mergullarte no proceso participativo das Naves do Metrosidero. Xa vos falamos máis veces deste proxecto pensado por e para a mocidade coruñesa. Trátase de que ti elixas a que se vai dedicar o espazo así como o modelo de xestión, para o que poderás participar nuns encontros que terán lugar nos meses de outubro e decembro. Todo está nas túas mans, así que acude e participa!

Neste novo curso académico tamén comezou a Escola de Participación, chea de obradoiros para a mocidade e entidades sen ánimo de lucro. Bótalle un ollo aos que che propoñemos. Ademais, o Concello da Coruña leva a cabo un plan de dinamización da cidade vella con diferentes actividades para todos e todas vós.

Se o que che gusta é bailar, unha das actividades deste plan permitirache moverte a ritmo do *swing*. Entrevistamos a Loopy Hoppers da Coruña para que vaias coñecendo o seu mundo de baile e diversión.

Se es máis de tecnoloxía, en novembro chega á cidade unha nova edición de OSHWDEM, a feira da tecnoloxía libre. Terás unha boa oportunidade para coñecer os proxectos máis innovadores da robótica. Non o perdas!

Nas páxinas centrais da revista atoparás o completo calendario de actividades de Nocturnia. Ata o vindeiro mes de marzo tes infinitas opcións coas que ocupar o tempo de ocio. Ademais, na nosa axenda fixémosche un listado dos numerosos eventos que terán lugar este outono na cidade.

Coñeces *TRC Danza*? O Teatro Rosalía Castro e outros espazos da cidade, grazas á programación expandida, continuarán a encherse de danza nas vindeiras semanas. Preparámosche un resumo das obras que aínda podes ir ver.

Se o que buscas é emprego, a que esperas? O programa Coruña Emprego Xove é unha boa oportunidade para formarte e traballar nos sectores de máis demanda da cidade. Neste número da revista *Nocturnia* explicámosche este programa así como outras posibilidades de emprego. Comeza xa a túa nova etapa laboral!

Finalmente, o noso cuestionario mutante permitirache descubrir un pouco máis á coruñesa Sofía Toro, toda unha campioa olímpica de vela.

Agardamos que sexan do teu interese os contidos que vas atopar nas seguintes páxinas. Fáínolo saber nas redes sociais de Nocturnia! Lembra que nelas tamén nos podes contar que che gustaría ler no vindeiro número de *Coruña Mutante*.

Feliz curso,
mutantes!

O equipo de *Coruña Mutante* somos:

Edita: Concellaría de Participación e Innovación Democrática do Concello da Coruña - www.coruna.es/participacion

Deseño, maquetación e contidos: The Office Comunicación - www.theofficeco.es

Imprime: Gráficas Mera - www.graficamera.com

Depósito legal: C-272-2016

DECIDE A TÚA CIDADE!	4-5
ENTREVISTA A LOOPY HOPPERS	6
EMPRÉGATE NA CORUÑA	7
ACTIVIDADES / CALENDARIO NOCTURNIA	8-11
AXENDA CULTURAL OUTUBRO / DECEMBRO	12
TRC DANZA: DESCUBRINDO A ARTE DO MOVEMENTO	13
OSHWDEM: A CITA COS ROBOTS NA CIDADE	14
SIGUE A PISTA A... SOFÍA TORO	15

DECIDE A TÚA CIDADADE



Que che parecería contar cun parque a cuberto e totalmente equipado para usar libremente? Pois grazas ao proxecto Naves do Metrosidero esta posibilidade está cada vez máis cerca. Ata decembro realizaranse diferentes encontros para que opines sobre o deseño e futuro deste espazo pensado por e para a mocidade. Ademais, durante os vindeiros meses, o Concello da Coruña dinamizará a cidade con cursos de participación e moitos eventos para que poidamos vivila entre todos e todas. Toma nota, que só faltas ti!

O Concello pretende converter o antigo complexo da Comandancia Militar de Obras nun espazo público onde poderás organizar actividades, colaborar con outras persoas e entidades, desenvolver a túa parte creativa ou, simplemente, gozar do teu tempo de ocio. Polo tanto, as Naves do Metrosidero serán un lugar distinto, do que formarás parte e no que terás moito que dicir. Soa ben, verdade?

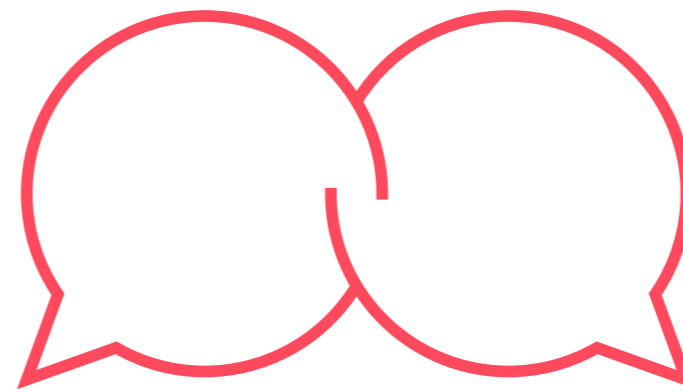
A idea de partida, que aínda está sen pechar e sobre a que se está a debater, é destinar a un fin diferente cada unha das naves dispoñibles. Por exemplo, podería existir unha nave dedicada aos deportes urbanos, totalmente equipada, onde poder practicar *skate*, *parkour* ou patinaxe; outra nave de formación e obradoiros, con aulas deseñadas para desenvolver actividades sobre emprendemento, tecnoloxía, deseño, videoxogos, fotografía...; e, finalmente, unha nave para ensaios, onde se realizarían residencias artísticas, presentacións de danza, teatro, música..., isto é, existiría todo un universo arredor das artes visuais e plásticas. Pola súa parte, os espazos exteriores

estarían dotados de conexión wifi e funcionarían como lugares de convivencia, onde tamén se poderían realizar actividades. Estas son algunhas propostas, pero a mocidade aínda ten moito que dicir. Ah! E tamén falta decidir o modelo de xestión. Todas as propostas contan coa supervisión do persoal técnico e contarán co consenso de todos. Tamén se estudará a súa viabilidade no propio espazo a nivel técnico, xurídico, administrativo e económico.

O proceso de participación no proxecto das Naves do Metrosidero chega nestes últimos meses do ano á súa recta final. Ata decembro terán lugar diferentes encontros moi relevantes para definir o futuro deste espazo aberto, inclusivo e plural para a mocidade coruñesa. Xa tiveron lugar algúns deles, pero se non puídeches asistir, convidámote a que acudas ao **Centro Cívico da Cidade Vella os sábados 10 de novembro e 15 de decembro en horario de 10.30 h a 14.00 h** e manifestes a túa opinión. Ademais, podes seguir todas as novas nas redes sociais [@corunaparticipa](#) ou na web [www.coruna.gal/participacion](#). Queres un espazo distinto aos demais? Esta é a túa oportunidade!

Cústache bailar? Dentro do plan de dinamización da cidade vella, e coa colaboración de Loopy Hoppers, o domingo 28 de outubro chega á praza de Azcárraga unha actividade que non podes perder: o Festival Loopy Swing. Desde a tarde e ata a noite, haberá clases abertas de baile para todos os públicos así como concertos de música *swing* cos que bailar *lindy hop*. Pinta moi ben! Se queres pasar un día bailando, coñecendo xente e compartindo impresións nun ambiente divertido, esta é a ocasión perfecta. Coméntalle a amigos e familia! Cantos máis, mellor!

PLAN DE DINAMIZACIÓN DA CIDADE VELLA



APRENDE A PARTICIPAR

Aínda que non o creas, a participar apréndese e, por iso, recentemente comezou a súa actividade a Escola de Participación da Coruña. Esta contempla a realización de cursos e obradoiros interesantes, que se desenvolverán de balde ata finais de ano en diferentes espazos da cidade, para mozos e mozas coma ti.

A Concellería de Participación e Innovación Democrática do Concello da Coruña vén de poñer en marcha un novo programa para apoiar as entidades e colectivos informais da cidade. Trátase da Escola de Participación: un espazo de formación e aprendizaxe ao teu alcance. No marco desta iniciativa, terán lugar ata decembro varias actividades na cidade.

Dirixido a fomentar a túa participación, desenvolverase o curso *Metodoloxía para a participación xuvenil*. Que poderás aprender? Pois coñecerás técnicas e ferramentas innovadoras no eido da participación. Se tes entre 16 e 30 anos e un perfil vinculado ao ámbito da dinamización xuvenil e do mundo asociativo, non o deixes escapar. Cunha duración de 15 horas, terá lugar os días 13, 20 e 27 de novembro polas tardes no Espazo de Iniciativas Xuvenís (rúa Matadoiro, 68).

Se xa formas parte dunha entidade sen ánimo de lucro da cidade, probablemente che axude realizar unha das formacións en aspectos

específicos. Xa tiveron lugar algúns cursos pero hai outros moi interesantes e que só duran 4 horas. Financiamento, fiscalidade, contabilidade, subvencións e implantación de medidas de igualdade de xénero son as temáticas nas que podes afondar durante o mes de novembro.

Estas son só dúas das moitas alternativas da Escola de Participación, pero hai máis para escoller. Todos os obradoiros son gratuítos e contan con vinte prazas. Infórmate no teléfono 981 184 294 ou no enderezo electrónico cmix@coruna.es e insíbete na web www.coruna.gal/cmix.

20 ←
PRAZAS PARA CADA ACCIÓN FORMATIVA

OUTROS ESPAZOS AO TEU DISPOR

Coñeces xa o espazo de dinamización xuvenil da Sagrada Familia **Mocidade SF**? Este punto de encontro converteuse nunha auténtica alternativa de lecer no barrio coruñés. En setembro comezou unha nova programación de actividades, pero o máis importante é que foi decidida de forma conxunta polos mozos e mozas do barrio usuarios do espazo. Os mércores continúan as clases de bailes urbanos, que tiveron grande éxito o ano pasado, e os venres e sábados polas tardes hai obradoiros de cerámica, rima, xardinería,

tatuaxes de *henna* e teatro. A esta programación súmase o cinefórum e os xogos en grupo. Que ben o pasan neste espazo do que ti tamén podes formar parte!

Se buscas un lugar onde ensaiar co teu grupo, tes á túa disposición os **locais de ensaio**. Emprazados no Coliseum, xunto á sala Túnel, son un servizo público pensado para que contes con espazos adecuados nos que expresar a túa creatividade e inquecanzas a nivel musical.

Plataforma 14 é unha sala de exposicións do Fórum Metropolitano que pretende potenciar e visibilizar o traballo da xuventude creadora da Coruña. Aquí tes un lugar onde mostrar os teus proxectos expositivos.

A comezos deste mes de outubro reabriuse o **Faro de Oza**, un espazo social que se pode solicitar para usar de xeito individual ou colectivo.

INFÓRMATE! ←

TODA A INFORMACIÓN SOBRE ESTES ESPAZOS E MOITOS MÁIS ESTÁ DISPOÑIBLE EN WWW.CORUNA.GAL/CMIX.



“MOVERSE AO RITMO DA MÚSICA É ALGO INNATO QUE CALQUERA PODE FACER”

Se vos gustan as películas da idade dourada de Hollywood, seguro que vistes bailar moitas veces a Gene Kelly o lindy hop. Agora tamén está de moda na Coruña. Loopy Hoppers naceu en maio de 2017 para darlle vida á escena swing da cidade. Cun grupo fixo dunhas 12 persoas, os demais integrantes do colectivo van e veñen segundo o momento. Nas súas quedadas chegan a xuntar máis de 60 persoas! O segredo do éxito? A alegría que inspiran os seus pasos! Onde atopalos? Reúnense todos os xoves no Círculo de Artesáns da cidade, onde podes asistir de balde a unha clase de iniciación. Ademais, o domingo 28 de outubro, poderás coñecelos e bailar ao ritmo do swing no Festival Loopy Swing, organizado polo Concello da Coruña no que colaboran. Falamos con tres dos integrantes de Loopy Hoppers para que vaias descubrindo a cultura do swing.

Para aquelas persoas ás que lles resulte raro iso do lindy hop, como o definiríades?

Irene: Poderíamos dicir que é o “baile da felicidade”. Se queremos ser máis académicos, sinalaremos que é un estilo de baile da música swing, nacido entre os anos 20 e 30 en Nova York, con raíces de danzas afroamericanas. Fixose moi popular na década dos 40, sobre todo en Estados Unidos; a partir dos 80 experimentou un rexurdimento tamén en Europa e, desde entón, foise poñendo de moda cada vez en máis lugares.

Bailar produce felicidade, pero contan que o swing e o lindy hop ofrecen algo adicional. Por que credes que pode ser?

Nadia: Pode ser polo social que é, xa que bailas con todo o mundo sen pecharte na túa propia parella de baile e, sobre todo, porque dá pé á improvisación. Só hai que deixarse levar polas notas musicais, buscar o bounce da canción e pasalo ben.

Sodes un colectivo informal non profesional, pero impartides clases. Onde vos podemos atopar?

I.: Podedes atoparnos todos os xoves a partir das 20.30 horas no Círculo de Artesáns da Coruña, na rúa San Andrés. Ofrecemos unha clase de iniciación ao lindy hop aberta e gratuítamente e logo quedamos para practicar conxuntamente nun “baile social”. Non é necesario ter experiencia nin ir en parella, tan só ter ganas de aprender e divertirse. Ademais, adoitam

os facer “clandestinos” na rúa, onde bailamos coa música dun altafalante nunha zona despexada, en concertos de swing... O mellor para estar ao día de todo o que imos organizando é seguirmos nas redes sociais (Facebook –Loopy Hoppers Coruña–, Instagram, Whatsapp...).

Neses “clandestinos” na rúa... hai que deixar na casa a vergoña?

N.: En canto botas un baile, xa esqueces a vergoña. Contáxiaste da alegría dos demais bailaríns e bailarinas, non podes deixar de moverte e dáche o mesmo se te están observando ou non.

Comentabades que ofrecedes clases de iniciación. Canto pode tardar unha persoa en collerlle o ritmo?

I.: As clases que damos están pensadas fundamentalmente para que a xente teña unha primeira toma de contacto co baile, para que se “enganche” e así, cantos máis sexamos, mellor. Animamos a xente a recibir clases de maneira regular con profesorado profesional, pois nós tamén asistimos a elas para seguir a formarnos. De todas formas, o ritmo pode colleirse desde o minuto un, xa que moverse ao ritmo da música é algo innato que calquera pode facer. Non se necesita moito máis para comezar a gozar do baile! Nun par de clases xa se poden saber pasos básicos e, a partir de aí, é cuestión de ir aprendendo recursos cos que adornar o baile. Podemos asegurarnos que se pasa ben desde o primeiro momento!

Notades que á xente moza lle gusta o baile e sumades adeptos?

I.: Cada día vén máis xente, iso está claro. Das dez ou vinte persoas que comezaron, xa chegamos a ser sesenta. Acode moita xente moza, pero tamén outra non tan nova. Hai persoas de todas as idades.

Como colectivo, participades en concursos ou eventos tanto na Coruña como internacionais?

Manu: Estivemos nun bo número de festivais de swing dentro e fóra de España. Normalmente, a xente aproveita calquera viaxe turística ou outro motivo para achegarse, aínda que só sexa unha tarde, ao punto da cidade que visitan onde se baila lindy hop para botar uns bailes coa xente do lugar.

Colaborades nunha actividade do Plan de Dinamización da Cidade Vella do Concello da Coruña onde poderemos descubrir o lindy hop. Que se encontrará o público o 28 de outubro?

I.: Durante toda a tarde e noite haberá clases abertas a todo o mundo así como dous concertos con grupos de música swing, cun espazo habilitado para bailar. Se o tempo o permite, farase na praza de Azcárraga. Ademais, estamos preparando algunha que outra sorpresa para todas as persoas que queiran achegarse a vernos, participar e gozar da música.

EMPRÉGATE NA CORUÑA

Buscas traballo e tes entre 16 e 30 anos? Entón interésache coñecer os programas do Plan de Emprego Xuvenil que a Concellería de Emprego e Economía Social che ofrece. O obxectivo do Concello da Coruña é favorecer e mellorar o acceso ao emprego das persoas mozas paradas da cidade, así como tamén fomentar o emprendemento xuvenil no municipio.

No marco do Plan de Emprego Xuvenil, o Concello da Coruña puxo en marcha o programa **Coruña Emprego Xove**, unha iniciativa que pretende aumentar as oportunidades de traballo da mocidade coruñesa. Tras realizar un estudo do mercado laboral da cidade, detectouse a existencia dunha alta porcentaxe de demanda e contratacións no comercio, na limpeza e, sobre todo, na hostalería. O programa aposta pola inserción laboral da mocidade nestas áreas e inclúe formación transversal e específica, así como prácticas en empresas. Para poder acceder tes que cumprir cos seguintes requisitos:

ter entre 16 e 30 anos, estar en situación de desemprego e inscrito ou inscrita no programa de Garantía Xuvenil e non estar a cursar ningunha formación regrada.

Ademais, dirixido especificamente ás mozas, desenvólvese o programa **Elas Máis**. As condicións para presentarte son as mesmas que acabamos de indicar. Os cursos deste programa de emprego feminino céntranse na atención á clientela, animación, hostalería e industria alimentaria. Non esperes máis para mellorar as túas posibilidades de atopar un traballo á túa medida!

FASES DE EMPREGO XOVE ←

1. Entrevista persoal e orientación laboral. Unha persoa do servizo de orientación laboral valorará as túas aptitudes, formación e experiencia previa para indicarche o itinerario que máis che convén.
2. Obradoiro de motivación e orientación laboral (10 horas).
3. Formación transversal en inglés e novas tecnoloxías (10 - 12 días).
4. Obradoiro de igualdade de oportunidades (20 horas).
5. Formación específica (entre 80 e 160 horas).

6. Prácticas en empresas adaptadas ás túas calidades, con seguimento e tutorías individualizadas (80 horas).

Se a empresa onde realices as prácticas ten ofertas abertas, seguro que o teu perfil encaixa nalgunha delas. Se por calquera motivo non poden contratarte, seguirás en contacto co Servizo Municipal de Emprego, pois o obxectivo final é a túa inserción no mercado laboral.

EMPEZAR

Empezar xa é o lema da páxina de Facebook **Coruña Emprego Xove**, que te convidamos a seguir para estar ao tanto das novas. Seguro que queres comezar xa coa túa formación, verdade? Pois o Centro Municipal de Emprego agárdate para orientarte e valorar que formación se axusta máis a ti. Chama ao 010 ou ao 981 184 399 e pide a túa cita ou, se o prefires, envía un correo a emplegoxoven@coruna.es ou clasmais@coruna.es, segundo sexa o caso. Lembra que na web www.coruna.gal/emplego tamén podes informarte de todas as novas sobre emprego xuvenil.

Itinerario sen formación

Estudaches un ciclo ou unha carreira universitaria, pero non atopas traballo? O Servizo Municipal de Emprego ten para ti o chamado



XA

“Itinerario sen formación”. Deste xeito, saltarías a fase de preparación específica e pasarías a realizar directamente prácticas en empresas relacionadas cos teus estudos. Infórmate!

Emprender na Coruña

Se ti o que tes é espírito emprendedor e unha idea para levar a cabo, tamén existen opcións na cidade herculina. Tanto se o teu proxecto empresarial aínda non está desenvolvido coma se xa tes constituída a empresa, podes inscribirte no “Itinerario formativo de emprendemento”. Este componse de diversos temas: plan de empresa, elaboración de estudos de mercado, obradoiros de financiamento ou de técnicas de venda e ofrece

tamén recursos para a presentación de proxectos. Ademais, o Servizo de Promoción Económica e Emprego ofrécete axuda no camiño do autoemprego a través de tutorías personalizadas ou de obradoiros de asesoramento en grupo, que se adoitan realizar cada semana. Podes pedir información e cita no 981 184 399.

Por último, sabías que o Concello pon ao dispor das persoas emprendedoras dous centros municipais de empresas? Trátase do centro da Grela e do *coworking* ACCEDE Papagaio. Podes atopar máis información sobre as instalacións, prezos e formas de acceso nas súas respectivas páxinas web: www.coruna.gal/cme e www.coruna.gal/papagaio.

ACTIVIDADES NOCTURNA

ACTÍVATE AO TEU RITMO

INICIACIÓN Á ESGRIMA

Primeiro contacto para descubrir o mundo da esgrima e dos duelos coa espada.
Dinamizado por: 100Tolos Club de Esgrima

ESGRIMA ESCÉNICA

Tras unha pequena introdución á esgrima escénica as persoas participantes realizarán unha actividade de iniciación a esta modalidade na que aprenderán técnicas básicas que lles permitirán montar unha pequena coreografía de combate con espadas e con seguridade.
Dinamizado por: 100Tolos Club de Esgrima

VELAS DE OUTONO: NAVEGACIÓN EN GOLETA

Un achegamento á arte da navegación formando parte activa da tripulación para descubrir a cidade desde o mar e os segredos mellor gardados dos mariñeiros e mariñeiras.
> 1ª sesión de 12 a 17 anos
> 2ª sesión de 18 a 30 anos
Dinamizado por: Asociación Juan de Lángara

IMOS Á ROCA

Unha oportunidade de vivir a escalada no medio natural e de aprender as manobras básicas e de seguridade para escalar e iniciarnos na escalada en roca.
> De 16 a 30 anos
Dinamizado por: Agrupación Montañeros Independientes

VEN A ESCALAR

Participa nesta iniciación á escalada, un completo deporte de diversión e acción con incontables beneficios físicos, psicolóxicos e sociais, no que mellorar forza, resistencia, equilibrio, flexibilidade e coordinación.
Dinamizado por: Agrupación Montañeros Independientes

INICIACIÓN AO SWING

Un espazo para descubrir o *Lindy Hop*, no que poder xerar un ambiente social de diversión e formación na danza, compartindo e experimentando o espírito do *swing*.
Dinamizado por: Albairía Liñares

OBRADOIRO DE EXPRESIÓN CORPORAL

Espazo no que todas as persoas participantes poderán moverse con liberdade e tomar consciencia da propia corporalidade, e de como isto afecta ao noso humor e á propia imaxe que temos de nós mesmos.
Dinamizado por: Asociación Flutello

INICIACIÓN AO ROLLER DERBY

Unha proposta deportiva na que achegarse á disciplina do roller derby e de experimental a formando parte dun equipo.
> Necesario levar patíns e saber patinar
Dinamizado por: Brigantías Roller Derby

INICIACIÓN Á CAPOEIRA

Arte de orixe afro-brasileño, onde un número de persoas se reúnen nunha roda e mentres dous simulan unha loita os outros tocan instrumentos, dan palmas e cantan. As persoas vanse alternando en parellas facendo os movementos ao ritmo da música.
Dinamizado por: Asociación Capoeira Coruña

BAUTISMO DE MAR

A actividade consistirá nunha parte teórica, para dar a coñecer as partes máis importantes das embarcacións e aparellos e unha parte práctica, que se desenvolverá en barcos colectivos cun monitor a bordo, que lles explicará as manobras máis comúns da vela en xeral.
Dinamizado por: Club Marítimo Oza – O Puntal

INICIACIÓN AO PIRAGÜISMO

Unha forma de iniciarse na práctica deste deporte acuático que combina destreza, forza e o coñecemento do mar.
> Imprescindible saber nadar
Dinamizado por: Sociedad Deportiva As Xubias

RUTAS DE SENDEIRISMO NO MEDIO NATURAL

Rutas de sendeirismo por espazos naturais de montaña e costeiros, nas que achegarnos á riqueza medioambiental, patrimonial e social de Galicia. As rutas propostas discorrerán por:
> Ruta sendeirismo: Cabo Vilán, historias mariñeiras
> Ruta de sendeirismo + kaiak: fragas do Mandeo
> Ruta sendeirismo termal: Termas de Bande
> Ruta de sendeirismo: Piomedeo, pobos de montaña
> Ruta nocturna: Montes de San Xurxo
Dinamizado por: Oxígeno Gestión

INICIACIÓN AO TIRO CON ARCO

Unha actividade para descubrir o mundo do tiro con arco e adquirir os coñecementos básicos para poder tirar frechas e gozar deste fermoso deporte nun ambiente animado e estimulante.
Dinamizado por: The Cutarc Team grupo1*: 2 sesións de continuidade grupo 2*: 2 sesións de continuidade *Só se poderá participar nun dos grupos

LET´S DANCE

Un encontro onde activar o corpo de forma colectiva a través do movemento. Un espazo para a experimentación individual a través de corpo, o movemento e a música.
Dinamizado por: Colectivo RPM

TALLER DE BREAK DANCE

Descubre este estilo de *dance* urbano ou baile do movemento do que coñeceremos a dinámica dos pasos e o uso no *Freestyle*.
Dinamizado por: Samuel Galán

INICIACIÓN AO QUIDDITCH

Descubre esta adaptación deportiva do quidditch, o deporte ficticio creado por J.K. Rowling na saga de Harry Potter, que é unha mestura única de elementos de rugby, balonmán e balón prisioneiro.
Dinamizado por: Dementores Quidditch Coruña

IOGA DINÁMICO

O ioga equilibra, purifica, harmoniza e fortalece o corpo e mente co propósito de conseguir un incremento de benestar físico e mental a través de diferentes posturas (asanas), exercicios de respiración (pranayama) e relaxación.
Dinamizado por: Martín Melinsky

IOGA TIBETANO E MEDITACIÓN

Unha actividade baseada na práctica do ioga tibetano e a meditación (Jamyang Ioga) enfocada desde as tradicións orientais incluíndo o *mindfulness* occidental.
Dinamizado por: Segundo Rego

RESPIRACIÓN, RELAXACIÓN E CONCIENCIA

Neste taller practicaremos diferentes técnicas de relaxación e consciencia corporal nas que, a través de dinámicas e materiais, poderemos relaxarnos a nivel físico e mental, conectando co noso interior e aprendendo vías para utilizar na nosa vida diaria para gozar dun estado de relaxación.
Dinamizado por: Xanzá Movemento Ecocreativo

DANZA TAHITIANA

Un lugar para coñecer a cultura polinesia a través da súa danza e música aprendendo a base, técnica e coreografías tradicionais das illas do Pacífico.
Dinamizado por: Escuela la Ora Tahiti

TÉCNICAS AÉREAS DE CIRCO

Unha primeira toma de contacto con esta dura pero bela disciplina circense, onde traballaremos os pasos e figuras básicas en dous elementos, o trapecio e as teas.
Dinamizado por: Marta Iglesias

CREA E IMAXINA

INTRODUCCIÓN AO POSTER-ART

O *poster art* é unha disciplina propia da arte urbana. Neste obradoiro aprenderemos o necesario para crear un mural en papel a partires de carteis realizados polas persoas participantes.
Dinamizado por: 7h Cooperativa

TALLER DE SHADOW BOX

No taller *shadow box*, a partir de técnicas creativas e de traballo manual, crearemos un diorama con diversas imaxes superpostas, cortándoas de xeito que dean un efecto de profundidade, e engadindo unha fonte de luz coa que xerar o xogo de luces e sombras da nosa caixa.
Dinamizado por: Alba Alejandra Alonso

GRAFITEIROS DO PASADO

O obradoiro ten como obxectivo que as persoas participantes se acheguen á arte rupestre experimentando coa técnica do estampado, mediante réplicas e a utilización e construción dun aerógrafo. Este obradoiro busca achegar o pasado, dun xeito lúdico, participativo e experiencial, tendo como obxectivo principal xerar empatía coas sociedades e persoas da prehistoria, cos seus modos de vida e tecnoloxías.
Dinamizado por: Árbore Arqueoloxía

DE PLUMAS E TINTAS: TALLER DE CALIGRAFÍA CON PLUMAS

A evolución da escritura e da abstracción na comunicación que esta implica fan evolucionar tamén as ferramentas usadas. Neste obradoiro centrarémonos nos útiles máis habituais: as plumas e as tintas, moitas veces esquecidas pola comparación cos soportes ou a caligrafía. No obradoiro usaranse plumas de aves e feitas con canas, para escribir con tintas naturais que aprenderemos a realizar no momento usando elementos como o carbón, o té, plantas ou froitas ou nogueira. Cada participante poderá experimentar coas plumas e as diferentes tintas, gardando un espazo para a tinta máis especial de todas: as invisibeis!
Dinamizado por: Árbore Arqueoloxía

INICIACIÓN AO LETTERING

Un taller para iniciarnos nas técnicas da caligrafía e as diferentes posibilidades creativas da mesma, de forma amena e divertida.
Dinamizado por: Oxígeno Gestión

TALLER DE MANDALAS CON CD RECICLADOS

Un taller no que elaborar mandalas creativos para harmonizar os nosos espazos usando cd's vellos en desuso, fomentando a creatividade e a reciclaxe, potenciando a imaxinación, alimentando a paciencia e os sentidos e procurándonos benestar mental a través da concentración e a serenidade.
Dinamizado por: Asociación Cultural As Loairas

TALLER DE ATRAPASOÑOS

Elaboración de atrapasoños para decorar e harmonizar os nosos espazos con elementos naturais e teas co obxectivo de fomentar a imaxinación, a concentración, promover a relaxación activa mediante o uso creativo coas mans, reconectar, revalorizar e reintroducir a natureza nas nosas vidas.
Dinamizado por: Asociación Cultural As Loairas

CREACIÓN DE TOCADOS MEDIEVAIS

A Idade Media converteuse nas últimas décadas nunha fonte de inspiración para novelistas, cineastas, artistas, etc., sendo cada vez máis popular o xénero da fantasía medieval. Un dos aspectos que máis difiren da realidade é a vestimenta, xa que sendo mostra dunha enorme creatividade non se adecúan á realidade histórica. A realización deste taller didáctico busca achegar os aspectos máis relevantes da vestimenta deste período, como é o caso dos tocados, e ver os exemplos coruñeses deste período custodiados no Castelo de San Antón.
Dinamizado por: Asociación Cultural Beltane

OBRADOIRO DE BULLET JOURNAL

Espazo onde se explicará e traballará practicamente o método de organización e as distintas partes do *bullet journal* coa idea de que cada persoa saia cun método de organización útil e creativo e que teñan as ferramentas para adaptar o *bullet* ás súas necesidades do día a día.
Dinamizado por: Asociación Flutello

TALLER DE CONFECCIÓN DE FLORES POLINESIAS

Un obradoiro para aprender a confeccionar leis de flores, adorno típico da cultura polinesia para cabeza ou pescozo, empregados como símbolo de afecto e celebración, benvida ou despedida.
Dinamizado por: Escuela la Ora Tahití

ENCADERNACIÓN XAPONESA

Neste obradoiro achegarémonos á encadernación artesanal xaponesa, aprendendo a empregar varias modalidades de cosido, que utilizaremos para facer os nosos propios cadernos.
Dinamizado por: Manchea

TALLER DE ENCADERNACIÓN COPTA

A copta é unha das primeiras formas de encadernación. Neste obradoiro coñeceremos como realizar este cosido para facer os nosos cadernos. Un obradoiro no que desenvolver a capacidade creativa e aprender a realizar esta forma de cosido.
Dinamizado por: Manchea

OBRADOIRO DE CREACIÓNS CON LUZ

Queres coñecer as posibilidades artísticas da luz? Neste obradoiro experimentaremos coa luz como un material artístico co que debuxar, pintar, xerar composicións e crear atmosferas. A través da obra de diversos artistas descubriremos a súa versatilidade pero tamén exploraremos coas posibilidades da escuridade e a fluorescencia como recursos artísticos.
Dinamizado por: Plano Pementa

ESTAMPA A TÚA TOTE BAG

Neste taller aprenderemos a técnica artesanal de talado de selos co que mergullarnos no mundo do carvado e a estampaxe, creando os nosos propios selos e dándolle vida a unha bolsa de tea.
Dinamizado por: Sucede Arte Visual / Iria López

OBRADOIRO DE ESTAMPA COMÚN

Neste obradoiro traballaremos coa técnica artesanal de carvado de selos para producir unha obra colaborativa a partires da estampa individual de cada unha das persoas participantes.
Dinamizado por: Sucede Arte Visual / Iria López

INICIACIÓN Á CIANOPIPIA

A técnica da cianotipia é un procedemento fotográfico empregado pola que foi considerada a primeira muller fotógrafa: a botánica Anna Atkins. Neste taller, sen necesidade de cámara fotográfica, co uso da luz obteremos copias naturais de follas, raíces, flores, etc.
Dinamizado por: Sucede Arte Visual / Iria López

OBRADOIRO CREA UN ÁLBUM ACORDEÓN "POLAROID"

Neste taller aprenderemos a facer os nosos propios álbums artesanais (para formato "polaroid") de forma sinxela e con materiais e ferramentas comúns. Iniciarémonos nalgunhas técnicas de encadernación xaponesa que viran en torno ao encartado do papel, sen cosido. Crearemos obxectos únicos combinando a encadernación coa arte do origami.
Dinamizado por: Tocamadera

LÁMINAS E BASTIDORES: ESTAMPA E ENMARCA

Con este taller iniciáremos na arte da estampaxe en papel e tea; deseñaremos patróns, superposicións, composicións modulares e xogos de cores para imprimir láminas que, a continuación, enmarcaremos con estruturas de madeira recuperada, procedente de caixas de froita e viño. Traballaremos nas nosas obras con imaxinación, sen necesidade de maquinaria específica e facendo uso de recursos que están ao alcance das nosas mans.
Dinamizado por: Tocamadera e Sudece Arte Visual

FANZINE COLECTIVO

Este taller busca editar unha publicación (ou varias) que recolla as inquietudes e intereses de cada persoa que participe. Como proposta experimental, repartiremos os materiais necesarios para crear o fanzine en varios espazos diferenciais onde as ideas e contidos irán tomando forma. Exporemos, ademais, varias dinámicas para facilitar o desenvolvemento de cada unha das fases.
Dinamizado por: Tocamadera

RECICLAXE DE PALETS: ESTANTES MULTIUSOS

Neste obradoiro partiremos da madeira como elemento principal para elaborar uns orixinais estantes multiusos. Utilizaremos madeiras de palets, facendo artesanía ao mesmo tempo que axudamos ao medio ambiente, reducindo residuos e reciclando este material para darlle unha nova vida creando un novo elemento. Aprenderemos e poñeremos en práctica diferentes técnicas de traballo coa madeira, e decoraremos o noso colgadoiro con decoupage ou outros materiais de refugallo como chapas de metal.
Dinamizado por: Xanzá Movemento Ecocreativo

DESCUBRE E EXPERIMENTA

OBRADOIRO DE CONTACONTOS

Nesta actividade poderemos achegarnos á arte de contar contos para descubrir como seleccionar un conto, como facer partícipes do conto as persoas que están escoitando, como dirixirse ao público...Nunha sesión práctica poderemos experimentar todos os coñecementos adquiridos.
Dinamizado por: Lía Santiso

ROTEIROS CIDADE E HISTORIA

Itinerarios didácticos e lúdicos para coñecer a cidade, a súa historia, personaxes, lugares e anécdotos dunha forma diferente, amena e participada. Realizaranse tres percorridos diferentes:
> Prazas con historia
> Os misterios do palacio
> De María Pita a Isabel Zendal
Dinamizado por: Asociación Cultural Scénica

COCIÑA MEDIEVAL: UN DOCE PARA ALFONSO IX

Os sabores que impregnan a nosa cultura fálannos do lugar do que vimos, da terra que nos alimenta e dos sucesos que marcaron a nosa historia. Nesta actividade pretendemos axuntar coñecementos prácticos e teóricos nun breve taller, co obxectivo de elaborar un sinxelo doce de orixe medieval á vez que se explicarán conceptos simples da cociña medieval, os costumes e características básicas.
Dinamizado por: Asociación Cultural Beltane

TALLER DE STREET FOOD SAUDABLE

Taller práctico onde viaxaremos por diferentes países coñecendo a súa cultura gastronómica a través da cociña de rúa. O *street food* é a base en países como México, Venezuela, EEUU, Tailandia... Este taller busca chegar ás orixes dos *food trucks* ou postos de rúa elaborando pratos saudables, buscando alternativas ricas e equilibradas á comida rápida.
Dinamizado por: Emilia Pena Rossler

COAS MANS NA MASA: OBRADOIRO DE COCIÑA

A través do contacto directo co produto de base, as persoas participantes poderán coñecer como se realizan alimentos tan cotiáns como o pan. Poderán amasar os seus propios pratos e deste xeito comprender que facelo por un mesmo sempre ten unha valor superior a simplemente compralo.
Dinamizado por: Emilia Pena Rossler

COCIÑA SEN GLUTE

Un espazo de cociña no que experimentar e cociñar receitas saborosas e saudables feitas con produtos sen glute e no que descubrir as pautas que debemos seguir para que a nosa cociña e os nosos pratos estean libres de glute.
Dinamizado por: Oxígeno Gestión

TALLER DE COCIÑA E CULTURA: CRÊPES

Viaxaremos a través do noso sentido do gusto ata Francia para descubrir unha receita sinxela pero deliciosa e moi versátil: *crêpes*. Aprenderemos a elaborar este coñecido prato francés, cuxo segredo está na masa, e faremos variantes doces e salgadas.
Dinamizado por: Xanzá Movemento Ecocreativo

DJ POR UN DÍA

A través da introdución á figura do/a Dj daranse a coñecer os diferentes formatos ou soportes sonoros, e en particular o vinilo, nun taller esencialmente práctico, dirixido a todas as persoas interesadas en descubrir as técnicas de remestura dos Dj.
Dinamizado por: 7h Cooperativa

OBRADOIRO DE CUPS E PERCUSIÓN CORPORAL

Espazo no que internarse na habilidade de facer música co propio corpo e coa técnica dos *cups*, pasar un bo momento elaborando ritmos e aprendendo que non fan falta grandes medios para ser gran percusionista.
Dinamizado por: Asociación Flutello

INICIACIÓN Á FOTOGRAFÍA CON MÓBILES

Nos últimos anos, as imaxes captadas polos móbiles gañaron calidade en canto a resolución, o que unido á facilidade de edición e a rapidez de compartir, e a imprescindible presenza dos *smartphones* no noso día a día, fan destas pequenas cámaras a ferramenta para captar imaxes máis usada na actualidade. Este curso quere introducir conceptos da fotografía clásica e como aplicalos a esta nova ferramenta para facilitar que a calidade estética das nosas imaxes mellore á par que os avances técnicos.
Dinamizado por: 7h Cooperativa

3,2,1 IMPRO

A improvisación é a habilidade de contar historias que se crean e desenvolven no instante mesmo de actualas. Enriquece a calquera persoa que a practique grazas a que desenvolve a súa capacidade de adaptación, de escoita, de aceptación, incentiva a súa imaxinación e as súas habilidades narrativas á vez que predispón para o traballo en equipo.
Dinamizado por: Marta Iglesias

DESCUBRE O TEU CLOWN

Neste taller entraremos no terreo do *clown*, transitando e gozando do noso ridículo, fracaso e vulnerabilidade para utilizalo como recurso escénico atopando o pracer de estar en escena. Co xogo como base de toda a acción, traballaremos a atención, a presenza, o ritmo, o contacto co público e improvisacións co obxectivo de atoparnos con nosa auténtica comicidade.
Dinamizado por: Martín Melinsky

INICIACIÓN AOS MALABARES

O malabarismo é un exercicio dinámico que axuda a desenvolver a motricidade básica, promove o desenvolvemento da visión periférica que nos axuda enormemente á optimización dos nosos reflexos e favorece a concentración nun ambiente de xogo e distensión.
Dinamizado por: Ramón Aguiar

XOGOS DE ROL E MINIATURAS

Consisten en contar unha divertida historia na que un xogador (director de xogo) describe os feitos e reacciona ante as decisións das demais persoas que actúan no rol dos protagonistas.
Dinamizado por: Asociación Draco

XOGOS DE TABOLEIRO

Unha xornada baseada en xogos de taboleiro en formato de partidas e torneos nos que ver as dinámicas e estrutura dos diferentes xogos.
Dinamizado por: Asociación Draco

CALENDARIO NOCTURNA

NOCTURNA É O PROGRAMA DE OCIO PARA A XUVENTUDE DO SERVIZO DE MOCIDADE DA CONCELLARÍA DE PARTICIPACIÓN E INNOVACIÓN DEMOCRÁTICA. TENTA OFRECER UNHA SERIE DE ACTIVIDADES GRATUÍTAS PARA QUE A XENTE NOVA, DE ENTRE 12 E 30 ANOS, AS TEÑAN EN CONTA Á HORA DE PLANIFICAR AS SÚAS FINS DE SEMANA.

OUTUBRO 2018

VENRES 26

Inscripcións do 22 ao 25 de outubro

Saída do Fórum Metropolitano
19.00 - 00.00 h

RUTA NOCTURNA: MONTES DE SAN XURXO

Ágora / 21.00 - 23.00 h
COCIÑA SEN GLUTE

Ágora / 21.00 - 23.00 h
OBRADOIRO DE CONTACTOS

Ágora / 21.00 - 23.00 h
OBRADOIRO DE CREAMOS
CON LUZ

Ágora / 21.00 - 23.00 h
OBRADOIRO CREA UN ÁLBUM
ACORDEÓN "POLAROID"

SÁBADO 27

Inscripcións do 22 ao 25 de outubro

Saída desde Palacio dos Deportes
de Riazor / 9.00 - 19.00 h

IMOS Á ROCA

Praza de María Pita
10.30 - 12.30 h

ROTEIRO CIDADE E Hª: OS MISTERIOS DO PALACIO

Centro Social Sagrada Familia
21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO QUIDDITCH

Espazo de Iniciativas xuvenís
21.00 - 23.00 h

3,2,1 IMPRO

Espazo de Iniciativas xuvenís
21.00 - 00.00 h

OBRADOIRO DE BULLET JOURNAL

Sala Municipal de Esgrima
Casa da Auga / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN Á ESGRIMA

NOVEMBRO 2018

VENRES 9

Inscripcións do 5 ao 8 de novembro

Cidade Deportiva da Torre -
Frontón curto / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO TIRO CON ARCO (GRUPO 1)

Saída Praza de María Pita
21.00 - 23.00 h

ROTEIRO CIDADE E Hª: PRAZAS CON HISTORIA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

ENCADERNACIÓN XAPONESA

Ágora / 21.00 - 00.00 h

DJ POR UN DÍA

Ágora / 21.00 - 00.00 h

INICIACIÓN AOS MALABARES

Ágora / 21.00 - 23.00 h

COCIÑA MEDIEVAL: UN DOCE PARA ALFONSO IX

SÁBADO 10

Inscripcións do 5 ao 8 de novembro

Saída desde Fórum Metropolitano
9.00 - 20.00 h

RUTA SENDEIRISMO: CABO VILÁN, HISTORIAS MARIÑEIRAS

Praia de Oza / 11.30 - 13.30 h

INICIACIÓN AO PIRAGÜISMO

Praia de Oza / 16.00 - 18.30 h

BAUTISMO DE MAR

Castelo de San Antón
19.30 - 21.00 h

CREACIÓN DE TOCADOS MEDIEVAIS

Espazo de Iniciativas Xuvenís
21.00 - 23.00 h

OBRADOIRO DE ESTAMPA COMÚN

Espazo de Iniciativas Xuvenís
21.00 - 23.00 h

OBRADOIRO DE EXPRESIÓN CORPORAL

VENRES 16

Inscripcións do 12 ao 16 de novembro

Centro Social Sagrada Familia
21.15 - 23.15 h

DESCUBRE O TEU CLOWN

Centro Social Sagrada Familia
21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO QUIDDITCH

Saída Praza de María Pita
21.00 - 23.00 h

ROTEIRO CIDADE E Hª: DE MARÍA PITA A ISABEL ZENDAL

Cidade Deportiva da Torre -
Frontón curto / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO TIRO CON ARCO (GRUPO 1)

Espazo de Iniciativas xuvenís
21.00 - 23.00 h

RECICLAXE DE PALETS: ESTANTES MULTIUSOS

Espazo de Iniciativas xuvenís
21.00 - 23.00 h

ESTAMPA A TÚA TOTE BAG

SÁBADO 17

Inscripcións do 12 ao 16 de novembro

Saída do Fórum Metropolitano
9.00 - 20.00 h

RUTA DE SENDEIRISMO + KAIK: FRAGAS DO MANDEO

Saída do Porto da Coruña
11.00 - 18.00 h

VELAS DE OUTONO: NAVEGACIÓN EN GOLETA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

DANZA TAHITIANA E HAWAIANA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

OBRADOIRO DE CUPS E PERCUSIÓN CORPORAL

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE STREET FOOD SAUDABLE

1. Bótalles un ollo a todas as actividades.

Mira as que sexan para a túa idade. Lembra que son para persoas de 12 a 30 anos, aínda que algunhas poden concretar máis as idades dentro de cada tramo.

2. Mira as datas, os lugares e as horas nas que teñen lugar. Fíxate tamén no número de sesións.

3. Se xa sabes a cal ir, inscíbete nos prazos

Ágora / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN Á CIANOTIPIA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

GRAFITEIROS DO PASADO

VENRES 23

Inscripcións do 19 ao 22 de novembro

Cidade Deportiva da Torre -
Frontón curto / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO TIRO CON ARCO (GRUPO 2)

Ágora / 21.00 - 23.00 h

LÁMINAS E BASTIDORES: ESTAMPA E ENMARCA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO SWING

Ágora / 21.00 - 00.00 h

LET'S DANCE

Ágora / 21.00 - 23.00 h

IOGA DINÁMICO

Ágora / 21.00 - 22.30 h

INICIACIÓN Á CAPOEIRA

SÁBADO 24

Inscripcións do 19 ao 22 de novembro

Saída Fórum Metropolitano
9.00 - 20.00 h

RUTA SENDERISMO TERMAL: TERMAS DE BANDE

Praia de Oza
16.00 - 18.30 h

BAUTISMO DE MAR

Castelo de San Antón
19.30 - 21.30 h

DE PLUMAS E TINTAS: TALLER DE CALIGRAFÍA CON PLUMAS

Espazo de Iniciativas Xuvenís
21.00 - 23.00 h

FANZINE COLECTIVO

Espazo de Iniciativas Xuvenís
21.00 - 23.30 h

TALLER DE CONFECCIÓN DE FLORES POLINESIAS

VENRES 30

Inscripcións do 26 ao 29 de novembro

Ágora / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO LETTERING

Ágora / 21.00 - 23.00 h

COAS MANS NA MASA: OBRADOIRO DE COCIÑA

Ágora / 21.00 - 23.00 h

IOGA TIBETANO E MEDITACIÓN

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE MANDALAS CON CD RECICLADOS

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE ENCADERNACIÓN COPTA

Cidade Deportiva da Torre -
Frontón curto / 21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO TIRO CON ARCO (GRUPO 2)

Espazo deportivo
21.00 - 23.00 h

TÉCNICAS AÉREAS DE CIRCO

DECEMBRO 2018

SÁBADO 1

Inscripcións do 26 ao 29 de novembro

Saída do Porto da Coruña
11.00 - 18.00 h

VELAS DE OUTONO: NAVEGACIÓN EN GOLETA

Espazo de Iniciativas Xuvenís
19.00 - 23.00 h

INTRODUCCIÓN AO POSTER-ART

Espazo de Iniciativas Xuvenís
18.00 - 23.00 h

XOGOS DE ROL E MINIATURAS

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE BREAK DANCE

axeitados e mira toda a información do programa en www.coruna.es/participacion
Lembra que as inscricións son os luns ás 16.00 h e pechan os xoves ás 12.00 h ou ao esgotar as prazas.
Ah! Se as actividades son de continuidade só tes que inscribirte unha vez.

4. Segues con dúbidas? Consúltanos calquera cousa que precises a través do correo electrónico nocturniacoruna@gmail.com

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE ATRAPASOÑOS

Ágora / 21.00 - 23.00 h

TALLER DE COCIÑA E CULTURA: CRÊPES

Ágora / 21.00 - 00.00 h

INICIACIÓN Á FOTOGRAFÍA CON MÓBILES

Ágora / 21.00 - 00.00 h

TALLER DE SHADOW BOX

VENRES 14

Inscripcións do 10 ao 13 de decembro

Cidade Deportiva de Riazor
21.00 - 23.00 h

INICIACIÓN AO ROLLER DERBY

Cidade Deportiva de Riazor
21.30 - 23.30 h

INICIACIÓN AO SWING

Cidade Deportiva de Riazor
21.30 - 23.30 h

RESPIRACIÓN, RELAXACIÓN E CONCIENCIA

Cidade Deportiva de Riazor
22.00 - 00.00 h

VEN A ESCALAR

Sala Municipal de Esgrima
Casa da Auga / 21.00 - 23.00 h

ESGRIMA ESCÉNICA

SÁBADO 15

Inscripcións do 10 ao 13 de decembro

Saída do Forum Metropolitano
8.30 - 20.00 h

RUTA DE SENDERISMO: PIORNEDO, POBOS DE MONTAÑA

Espazo de Iniciativas Xuvenís
17.00 - 21.00 h

XOGOS DE TABOLEIRO

AXENDA A CORUÑA OUTUBRO-DECEMBRO 2018

24 de outubro.
Coliseum. 22.00 h
CONCERTO DE LOQUILLO COA XIRA 40 AÑOS DE ROCK & ROLL ACTITUD

26 de outubro.
Auditorio do Fórum Metropolitano.
21.00 h
TEATRO. CICLO SEN NUMERAR. EL MAL, DE TEATRO LA MALDAD, BAIXO A DIRECCIÓN DE WILLY ETER E LUIS VIVANCO

26 e 27 de outubro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: PLACERES ÍNTIMOS, DE MALDITA TÚ ERES PRODUCCIONES, BAIXO A DIRECCIÓN DE JOSÉ MARTRET

27 de outubro
Auditorio do Fórum Metropolitano.
21.00 h
TEATRO. CICLO SEN NUMERAR: OS LÍMITES DO FRÍO, DE COTEATRO E CON DE TRES PÉS, BAIXO A DIRECCIÓN DE LOIS BLANCO

27 de outubro
Coliseum. 22.00 h (apertura de portas ás 20.30 h)
CONCERTO DE DANI MARTÍN

31 de outubro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
DANZA. CICLO TRC DANZA: DIRECTO 9, DE PISANDO OVOS

2 e 3 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: TAL VEZ SOÑAR, DE FACTORÍA UNAHORAMENOS, BAIXO A DIRECCIÓN DE MARIO VEGA

3 de novembro
Auditorio do Fórum Metropolitano.
21.00 h
MÚSICA. CICLO SEN NUMERAR. UNHA ILLA, PRIMEIRO TRABALLO DISCOGRÁFICO DE MIELITZA

9 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
DANZA. CICLO TRC DANZA: 88 AZUCENAS Y UN PERRO, DE CIENFUEGOS DANZA

10 de novembro
Domus. De 10.00 h a 20.00 h
FEIRA DE TECNOLOXÍA. OSHWDEM (OPEN SOURCE HARDWARE DEMONSTRATION)

10 e 11 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: CASA O'REI, DE IBUPROFENO TEATRO, BAIXO A DIRECCIÓN DE SANTIAGO CORTEGOSO

16 de novembro
Auditorio do Fórum Metropolitano.
21.00 h
MÚSICA. CICLO SEN NUMERAR. CONCERTO DO CANTAUTOR EL NIÑO DE LA HIPOTECA

16 e 17 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: ROJO, DE TRASPASOS KULTUR E LA LLAVE MAESTRA PRODUCCIONES, BAIXO A DIRECCIÓN DE GERARDO VERA

17 de novembro
Coliseum. 21.00 h
CONCERTO DE LOVE THE 90'S COA XIRA FOREVER YOUNG

Ata o 18 de novembro
Fundación Luis Seoane
EXPOSICIÓN. PAULO BRUSCKY. ETCETERARTE

Ata o 18 de novembro
Fundación Luis Seoane
EXPOSICIÓN. USTED ESTÁ AQUÍ. 20 AÑOS DE RECETAS URBANAS

23 e 24 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: COMMEDIA, DE CONTRAPRODUCCIONES TEATRO, CON TEXTO E DIRECCIÓN DE CÁNDIDO PAZÓ

30 de novembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: CÁSCARAS VACÍAS, DE LAZONA E CENTRO DRAMÁTICO NACIONAL, BAIXO A DIRECCIÓN DE MAGDA LABARGA E LAILA RIPOLL

1 de decembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
DANZA. CICLO TRC DANZA: AHORA QUE NO SOMOS DEMASIADO VIEJOS + BOLERO, DE JESÚS RUBIO GAMO

1 de decembro
Coliseum. 21.30 h
CONCERTO DE MALÚ COA XIRA OXÍGENO TOUR

4 de decembro
Centro Ágora. 20.00 h
CINE. DOCS DO MES: LAST DAYS IN SHIBATI, DE HENDRICK DUSOLLIER

Do 13 ao 16 de decembro
Teatro Rosalía Castro. 17.00 h e 20.00 h, os días 13 e 14, e 12.00 h, 17.00 h e 20.00 h, os días 15 e 16
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: COSAS QUE SE OLVIDAN FÁCILMENTE, CON TEXTO, INTERPRETACIÓN E DIRECCIÓN DE XAVIER BOBÉS

14 de decembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
DANZA. CICLO TRC DANZA: LA DESNUDEZ, DE DANIEL ABREU

14 de decembro
Coliseum. 21.30 h (apertura de portas ás 20.00 h)
CONCERTO DE ROSENDO COA SÚA XIRA DE DESPEDIDA

21 e 22 de decembro
Teatro Rosalía Castro. 20.30 h
TEATRO. CICLO PRINCIPAL: HABLAR POR HABLAR, DE CORNEJO FILMS, BAIXO A DIRECCIÓN DE FERNANDO SÁNCHEZ CABEZUDO

TRC DANZA: DESCUBRE A ARTE DO MOVEMENTO

Se che gusta a danza ou se che apetece descubrir esta arte, o Teatro Rosalía programa desde abril o ciclo TRC Danza, que neste 2018 trae á cidade un total de dezaseis espectáculos. Tralo alto do verán, aínda quedan oportunidades para gozar desta disciplina.

Procuras plans culturais para este outono? Atrás queda o estío e, con el, as lecturas na praia e os concertos ao aire libre, pero A Coruña ofréceche moitas opcións para que non te aburras ningún día. Unha aposta segura é TRC Danza, o programa anual de danza e artes do movemento do Teatro Rosalía Castro. A presente tempada, que comezou en abril, achegaralles aos coruñeses e coruñesas un total de dezaseis espectáculos. Non te preocupes se aínda non puideches gozar de ningunha obra, pois aínda quedan cinco representacións ata decembro. Desde Coruña Mutante ofrecémosche esta guía para que tomes boa nota e elixas a cales queres asistir.

Directo 9, de Pisando Ovos 31 DE OUTUBRO

Nesta peza todos os corpos son protagonistas: os dos e das artistas e o teu como espectador ou espectadora. Rut Balbís dirixe esta obra que se converte nun concerto, onde o eixe principal é a construción escénica do espazo e o son en directo. Esta compañía convidate a compartir a vibración ou movemento conxunto que che fai tolear nun concerto de masas. Que che parece?

88 azucenas y un perro, de Cienfuegos Danza 9 DE NOVIEMBRE

Nesta peza de danza en estado puro, Yoshua Cienfuegos reúne o seu traballo dos últimos vinte anos á fronte da compañía valenciana. A coreografía do numeroso grupo de intérpretes sobre o escenario válese do marco político e estético da obra El público, de García Lorca. Nela, Lorca pon en xaque o dereito á liberdade e a homofobia da sociedade católica da época, ao tempo que confronta a identidade máis profunda do protagonista.

Ahora que no somos demasiado viejos + Bolero, de Jesús Rubio Gamó
1 DE DECEMBRO
Mitoloxía e autobiografía mestúranse nas

dúas propostas de Jesús Rubio. Na primeira delas descubrimos que non somos demasiado vellos para comezar todo de novo. Na segunda, Bolero, tamén atopamos un baile co paso do tempo a través das relacións que duran toda a vida, aínda que o amor, as coplas e os boleros, como sabedes, acaban por romper.

La desnudez, de Daniel Abreu 14 DE DECEMBRO

O canario Daniel Abreu, Premio Nacional de Danza, sóbase ao escenario coa bailarina Dácil González para conducirnos por un camiño que vai do amor á morte, a través dunha coreografía chea de cambios rápidos. Esta obra, onde se viaxa máis pola intimidade ca polos corpos nus, sorprenderate coa súa atmosfera intensa, poética e de gran beleza.

Entradas do TRC Danza

Todas as funcións son ás 20.30 horas. As entradas podes adquirilas no propio Teatro Rosalía o día do espectáculo entre as 16.00 horas e as 20.00 horas e, de xeito anticipado, no despacho da praza de Ourense, no teléfono 902 044 226 ou en www.ticketea.com. Os prezos van dos 8 aos 12 euros, con desconto se posúes Carné Xove. Para obter máis información, consulta a páxina www.pe-trcdanza.gal.



OSHWDEM: A CITA COS ROBOTS NA CIDADE

Gústanche as novas tecnoloxías? Es unha mente inqueda na procura de inventos? A túa paixón son os robots? Estás de sorte: o 10 de novembro chega á Coruña unha nova edición de OSHWDem, a feira de tecnoloxía libre máis grande de España.

Desde hai sete anos a asociación BricoLabs organiza na Domus da Coruña OSHWDem, un punto de encontro para xente curiosa, persoas inventoras ou investigadoras e tamén empresas que traballan coas tecnoloxías libres. O 10 de novembro cada recuncho do museo encherase cos proxectos tecnolóxicos máis innovadores do ano. Poderás probar os inventos, falar directamente coas persoas inventoras (makers) e resolver calquera dúbida deste apaixonante mundo.

Na mostra do ano pasado puídemos descubrir desde robots que estaban ao servizo da natureza, xoguetes tecnolóxicos, espantallos, aparellos para o control do consumo da neveira, impresoras 3D, materiais intelixentes... Todos eles tiñan algo en común: ser proxectos libres.

Ademais da exposición o día 10 de novembro na Domus, tamén hai competicións e talleres. O propio día do evento celébranse algúns pero xa houbo talleres durante o mes de outubro. Paleotecnoloxía, e - téxtiles, LoraWAN, NodeRED, Drawdio, construción de robots con FPGA... foron algunhas das temáticas que os participantes puideron descubrir. Non puides ir? Pois aínda tes máis oportunidades para coñecer este mundo. Por exemplo, o sábado 27 de outubro terá lugar un taller de experimentos sonoros con electromagnetismo. Presta atención á web www.oshwdem.org, onde irán actualizando toda a información e onde poderás inscribirte nos talleres.

CALL4MAKERS

Tes un proxecto en mente? Queres participar na OSHWDem? Procúranse proxectos interesantes de tecnoloxía relacionados coa educación, a robótica, as comunicacións, a música, a arte, a impresión 3D... ou o que se che ocorra! O único requisito, por suposto, é que sexan proxectos abertos e libres. Podes cubrir o formulario na web www.oshwdem.org e avaliarán a túa proposta para incluíla nesta edición. Por certo, poden presentarse menores de idade. Anímate!

COMPETICIÓNS DE ROBOTS

O día do evento tamén haberá competicións de robots especializados en distintas habilidades. Tamén son de balde, pero debes inscribirte previamente na web de OSHWDem. Das seguintes, cal escolles?

Sigue liñas: será capaz o teu robot de seguir unha liña negra debuxada ata a meta? Caña, por suposto, o robot que chegue antes! Se es principiante, esta é a túa proba. Valórase a orixinalidade, documentación e construción do robot.

Velocistas: é a versión profesional da anterior competición, cunha pista máis grande e estratexias avanzadas.

Combate de robots: é a única competición onde os robots poden recibir ordes externas dos construtores e construtoras. O obxectivo é destruír os contrincantes ata quedar só un. En realidade, compítase co deseño, pois o importante é construír o robot máis ofensivo e robusto que soporte o combate.

Hebocon: como no evento hai un oco para todos, esta é a competición máis accesible! Aquí o combate é entre robots tecnoloxicamente desfavorecidos. Dá igual o nivel que teñas; só precisas un xoguete roto, unha tarde libre, cinta illante e moita creatividade!

Labirinto: é unha das probas máis difíciles. Aceptas o reto? Un pequeno robot debe resolver de forma autónoma un labirinto de 16x16 celas coa única información que poida obter dos seus sensores.

Sumo robot: demostra a túa habilidade e axilidade nesta competición na que dous robots loitan por expulsar o outro dunha superficie circular. Estamos ante o deporte xaponés do futuro?

RETOS COLABORATIVOS

Unha das ideas máis interesantes da OSHWDem son os retos colaborativos. Neles, makers de toda España cooperan para alcanzar un fin ao que non poderían chegar pola súa conta. O ano pasado lanzouse unha vez máis un reto de Clone Wars, a comunidade de impresoras 3D de hardware libre de España. Neste proxecto común, as persoas participantes colaboran imprimindo cadansúa peza para realizar a montaxe definitiva conxuntamente.

A asociación BricoLabs traballa ademais nesta edición nun reto colaborativo que nunca se realizou. De que se trata? De montaxes con materiais téxtiles ao estilo dos *wearables* (dispositivos vestibles). En *Coruña Mutante* imos estar moi atentos. Pinta ben!



QUE É A TECNOLOXÍA LIBRE?

A tecnoloxía considérase libre cando os deseños, esquemas e código fonte están dispoñibles para que calquera persoa poida estudalos, aprender, replicalos e melloralos. Cando un proxecto é libre, pasa a formar parte do patrimonio tecnolóxico da humanidade. Isto quere dicir que todos e todas nos podemos beneficiar dese coñecemento e participar de xeito activo nas novas tecnoloxías e non ser só consumidores e consumidoras dependentes delas.



SIGUE A PISTA DE... SOFIA TORO

Sofía Toro (A Coruña, 1990) comezou no mundo da regata con tan só sete anos. Os recordos máis felices da súa infancia son os días de navegación, xogo e baño cos seus amigos e amigas na escola de vela. O Real Club Náutico da Coruña é a súa segunda casa; onde se criou, formou e acadou os seus éxitos como regatista. E alí regresa cando non está polo mundo adiante adestrando con outros barcos, pois competir en categorías olímpicas esíxelle andar desprazándose todo o ano. O éxito desta campioa ten detrás moito traballo, xa que cada día lle dedica un total de oito horas a adestrar; fai unhas tres ou catro horas de auga e dúas horas de ximnasio, ao que hai que sumar o mantemento do barco e a análise de vídeos das competicións e dos adestramentos.

O que máis lle gusta da Coruña, como non podía ser doutro xeito, é que está rodeada polo mar. Non nos sorprende que, de non ser regatista, sería un peixe, como nos di no cuestionario Mutante. Ata o momento o da vela non se lle deu nada mal: campioa olímpica, campioa do mundo, campioa de Europa, campioa iberoamericana e tres veces campioa de España. Outros galardóns importantes para Sofía foron o Premio Nacional do Deporte ao Equipo Revelación 2013, a Medalla de Ouro da Real Orde do Mérito Deportivo e o de Mellor Deportista Galega 2013.

Acaba de rematar unha tempada complicada debido a lesión da súa compañeira, que lles impediu case competir. Agora toca organizarse, establecer obxectivos para a seguinte cita deportiva e... a seguir sumando vitorias!

SE NON FOSSES REGATISTA, SERÍAS...?

Non sei... Un peixe?

DEPORTISTA DE REFERENCIA?

David Cal.

OUTRO DEPORTE?

Correr.

UN OBSTÁCULO SUPERADO?

Comezar de cero noutra categoría despois de Londres 2012.

UN CONSELLO?

Hai que facer deporte e levar unha vida activa e sa.

UN SOÑO?

Dedicarme á vela para sempre.

UN LIBRO?

Una regata de locos, de Peter Nichols.

UN GRUPO OU CANTANTE?

The Beatles.

UNHA CANCIÓN?

These Days, de Rudimental.

UNHA SERIE?

Fariña.

UNHA PELÍCULA?

Río.

A TÚA VIAXE FAVORITA?

París.

UN SITIO POR DESCUBRIR?

África.

UN RECUNCHO DA CORUÑA PARA ESCAPAR?

O paseo marítimo e os campos da torre de Hércules, por onde me gusta saír a correr.

UN RECUNCHO DA CORUÑA PARA DIVERTIRSE?

Hai moitos lugares; Riazor pola praia e o fútbol.

UNHA PERSOA Á QUE SEGUIRLLE A PISTA?

María Toro.

E ti, a quen queres que lle sigamos a pista no próximo número? Deixa a túa proposta nas redes sociais de Nocturnia. #Corunamutante



NOCTURNIA

NOCTURNIA PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO

