

# PROGRAMA DE LEGER OUTONO 2021

## ***PRAZAS LIBRES DISPOÑIBLES***

### CIDADE, ARQUITECTURA E VIAXES

#### VIAXAR, SOÑAR E COÑECER **(5 PRAZAS)**

Mércores, de 11.30 a 13.00 h

Responsables: Antonio León

O obradoiro recrea grandes viaxes da historia que cambiaron os nosos coñecementos, as nosas experiencias e a nosa visión do mundo.

Acompañaremos os aristócratas ingleses que realizaban o Grand Tour por Francia e Italia, os grandes exploradores que descubriron as fontes do Nilo no século XIX ou as familias galegas que emigraron á Patagonia en tempos de Carlos III...

### LITERATURA

#### O CELME DO HAIKU: CONSTRUCCIÓN POÉTICA XAPONESA **(1 PRAZA)**

Martes de 19.00 a 20.30 h (Aula B – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Xoán Abeleira

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

### ASTRONOMÍA

#### BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS **(5 PRAZAS)**

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Óscar Blanco

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

### A DE ASTRÓNOMAS (5 PRAZAS)

Xoves, de 17.30 a 19.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Martín Pawley

Ao longo da historia foron moitas as mulleres que fixeron importantes achegas ao noso coñecemento do ceo. A astronomía e a cosmoloxía non serían o que hoxe son sen o traballo de mulleres como Henrietta Leavitt ou Cecilia Payne, que nos axudaron a entender o tamaño do universo e a composición das estrelas. Neste obradoiro trataremos algunhas cuestións fundamentais da astronomía e a cosmoloxía da man de grandes mulleres da ciencia e tamén aprenderemos trucos para coñecer mellor o firmamento que vemos cada noite.

## HISTORIA E ARTE

### MOMENTOS ESPECIAIS DA HISTORIA (5 PRAZAS)

Martes, de 11.30 a 13.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsables: Antonio León

O obradoiro abordará de xeito sinxelo algúns momentos privilexiados da Historia nos que os homes e as mulleres deseñaron novos inventos ou fixeron descubrimentos que cambiaron as nosas vidas. Como serían as nosas vidas sen a imprenta ou sen as unidades de medida actuais? Que importancia teñen para a nosa vida presente as calzadas que trazaron os romanos ou a rede de mosteiros erixidos en toda Galicia?

### A CATARSE DE EROS (5 PRAZAS)

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Héctor Mosquera Méndez

Existiría a arte sen a experiencia trágica? Este taller versa sobre a orixe da traxedia e a súa vinculación co teatro e a música. Para iso, tras unha delimitación conceptual sobre a orixe do teatro grego, analizaranse tres obras de arte: Romeo e Julieta, de Shakespeare; Vidas de sangue, de Lorca; e A fruta máxica, de Mozart. Pode haber arte sen traxedia?

### LA BOHEME: A ARTE QUE CAMBIOU A ARTE (1 PRAZA)

Venres, de 11.00 a 12.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Carmela Galego

París fin de século. Montmartre non é máis que un outeiro cheo de muíños coma calquera outro de Europa. Eses mesmos muíños convertéranse no símbolo do cambio que impacta para sempre na historia da arte. Neste obradoiro establecerémonos na cidade das luces, xa no berce do último clasicismo, para ir viaxando por distintos movementos e cidades que se deixaron envolver polo romanticismo bohemio e sensual. O Modernismo, os precursores do impresionismo. Escultura, cartelismo, cine. Verdade, beleza e liberdade ao servizo da arte.

### GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN. O NOSO TEMPO (3 PRAZAS)

Venres, de 17.30 a 19.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Este outono disfrutaremos no Fórum da nosa cita coas mellores propostas da actualidade cultural galega. Prestando especial atención a actividade da nosa cidade seguiremos descubrindo as exposicións da cidade indagando de xeito espontáneo ás cuestións do voso interese que xurdan en torno a elas. Máis tamén haberá tempo para facer visitas virtuais a roteiros, museos e sempre favorecendo un ambiente ameno e participativo de artífices e asistentes.

## FOTOGRAFÍA

### CÁMARA EN MAN (1 PRAZA)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula A – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido a alumnado que descobre a fotografía. Enfocado a que gocen da súa total intervención na realización das súas fotografías e poidan sacar o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas en exterior, a finalidade é que comprendan a incidencia da luz nos seus obxectivos e plasmen nunha fotografía o que están a observar e como o están observando. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiables.

### LA LUZ: A ILUMINACIÓN EN FOTOGRAFÍA (6 PRAZAS)

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula A – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

Farase unha introdución á 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, focos etc. serán de moita axuda para facer este obradoiro eminentemente práctico.

## TEATRO

### LENDO O TEATRO (3 PRAZAS)

Luns de 17.00 a 18.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Vicky Pérez

Obradoiro que pretende achegar o alumnado ao apaixonante mundo da interpretación textual actoral e á lectura en grupo de textos teatrais, coa intención de que as persoas participantes se desinhiban e poidan gozar da experiencia de interpretaren.

### “LO TUYO ES PURO TEATRO” (2 PRAZAS)

Luns 19.00 a 20.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Vicky Pérez

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, sen necesidade de ter coñecementos ou experiencias previas na materia.

## MÚSICA

### AI LALELO, AI LALÁ... (3 PRAZAS)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Auditorio – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Este obradoiro é un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Aprenderemos a técnica básica do canto e da pandeireta (**imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante**) e do canto e practicaremos o baile.

### CANTIGAS DA TERRA (5 PRAZAS)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Auditorio – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Avanzaremos na técnica da pandeireta (**imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante**) e do canto e do baile. É imprescindible ter coñecemento de pandeireta ou ter cursado o obradoiro de Ai lalelo, Ai lalá...

## MINDFULNESS

### MOVEMENTO CONSCIENTE GRUPO 1 (5 PRAZAS)

Venres, de 17.00 a 18.30 h (grupo I) (Sala de xogos – Aforo: 20 persoas)

### MOVEMENTO CONSCIENTE GRUPO 2 (7 PRAZAS)

Venres, de 19.00 a 20.30 h (grupo II) (Sala de xogos – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Eduardo Dopico

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

## CREATIVIDADE MANUAL

### BORDADO AO AIRE (7 PRAZAS)

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

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

### ARTESANIA CON COIRO (7 PRAZAS)

Mércores de 10:30 a 12:30 h (Taller B – Aforo: 15 persoas)

**Responsable: Patricia Vicente Belver**

Tanto se tes contacto co coiro como se non, neste espazo compartiremos coñecementos na arte do traballo co coiro. Ademais do apoio da profesora, poderás contar co das compañeiras de afección. Dende os bosqueños á propia creación de pezas, usando este material tan versátil e agradecido.

**MAPAS TÉXTILES (7 PRAZAS)**

**Mércores de 11:00 a 13:00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)**

**Responsable: Rosario Belda**

A cartografía téxtil é un xeito de interpretar a realidade. Son mapas reinventados con tecidos e fíos. Durante o obradoiro comezaremos a ver que fan outras persoas, observaremos a súa estética, as técnicas empregadas, a área representada etc. Seguiremos falando da nosa propia experiencia:

Que área hai que facer? A miña casa, a miña aldea, unha estrada, unha viaxe etc. e elaboraremos o noso propio mapa téxtil empregando técnicas de costura moi sinxelas. O resultado final será un panel, imaxe, tapiz etc. que representará a nosa visión persoal e creativa do lugar.

**COAS TÚAS MANS (3 PRAZAS)**

**Venres, de 10.00 a 12.00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)**

**Responsable: Fina Sedes**

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

## CINE

**CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO (3 PRAZAS)**

**Luns, de 11:00 a 12.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)**

**Responsable: Antonio Brea**

Curso no que veremos algunhas das obras mestras un tanto esquecidas que merecen a pena (re)descubrir. A selección tratará de abordar ademais diferentes temas e problemáticas que continúan a estar totalmente vixentes. Unha oportunidade para voltar a ver cunha ollada nova estes grandes clásicos e comentar algúns dos seus aspectos máis destacados.

## MEDIO NATURAL

**MARABILLAS NATURAIS DE GALICIA (7 PRAZAS)**

**Venres, de 10.30 a 12.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)**

**Responsable: Atocha Ramos**

Galicia está chea de recunchos maravillosos, lugares singulares que impresionan pola súa beleza, espazos naturais que dan sentido á nosa cultura e modo de vida.

Moitos deles son ben coñecidos, máis normalmente dunha maneira turística. Neste curso miraremos algúns destes lugares desde un punto de vista ecolóxico, para comprender a súa orixe e valoralos máis aló da súa estética.

## OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

### FAGAMOS MEMORIA II (5 PRAZAS)

Luns e mércores, de 10.45 a 11.45 (Sala de xogos – Aforo: 20)

Responsable: Ana Bruquetas

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...

### FAGAMOS MEMORIA III (7 PRAZAS)

Luns e mércores, de 12.00 a 13.00 h (Sala de xogos – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Ana Bruquetas

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...

### NUNCA É TARDE (7 PRAZAS)

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h (Taller B – Aforo: 15 persoas)

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.

### ADESTRA O TEU CEREBRO (3 PRAZAS)

Martes e xoves, de 19.00 a 20.15 h (Sala de xogos – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Mónica González

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

### QUE CABEZA!!! (5 PRAZAS)

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Ana Bruquetas

Quen dixo que adestrar as nosas neuronas fose 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.