

# PROGRAMA DE LEGER OUTONO 2021

## *PRAZAS LIBRES DISPOÑIBLES*

### HISTORIA E ARTE

#### RI-NASCERE-PIU: A BELEZA INESGOTABLE (5 PRAZAS)

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Imaxinade aquela fonte Casótide do santuario de Delfos desembocando metafóricamente nun complexo balneario inglés do s. XVIII. O cauce do eterno asombrar grecolatino seguiranos nesta primavera e volverémolo saborear nos grandes momentos da arte, mais tamén na sutileza dos movementos que atoparon na simplicidade clásica a súa elocuencia. A mitoloxía feita escultura, a historia feita pintura, a arquitectura da escala humana nunha viaxe que será virtual e tamén será física.

#### POR GALICIA ADIANTE: AS SETE PROVINCIAS (3 PRAZAS)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Convidámosvos a un percorrido pola historia e pola arte galegas. Nesta edición lanzarémonos a escudriñar o territorio, cada cidade, cada comarca histórica. Galicia palmo a palmo como turistas documentadas. O patrimonio material e inmaterial será obxecto de estudo e disfrute: a Ribeira Sacra e os seus mosteiros, Santa Comba de Bande na Raia Seca, A Paradanta, etc. Fóra do programa virtual a cidade herculina será a privilexiada. Mais outra vila galega estará agardando o noso desembarco dun día. Anímaste a descubri-la?

#### HISTORIA E CINE (5 PRAZAS)

Martes, de 12.00 a 13.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Neste curso abordaremos as entreveradas e complexas relacións que se deron entre a Historia e o fenómeno cinematográfico partindo das dúas vías que o historiador galo Marc Ferro –o gran pioneiro no estudo das devanditas relacións– denominou respectivamente “a lectura histórica da película” e a “lectura cinematográfica da historia”. Noutras palabras, por unha banda, as cuestións relativas ao cinema como fonte, axente e testemuño da Historia, e por outra, as

relativas ao pasado como marco, tema e mesmo como espazo de reflexión historiográfica nun gran número de películas.

## CINE

### CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO (6 PRAZAS)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 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.

### AS GRANDES SERIES DE TELEVISIÓN (S. XXI) (4 PRAZAS)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

A televisión tennos acompañado ao longo das nosas vidas, polo que este curso supón unha sorte de exercicio nostálxico conxunto. Nesta nova entrega repasaremos as series máis importantes producidas no que levamos de século, correspondente á considerada dade dourada da televisión. Tamén adicaremos tempo para comentar algunhas series e estreos actuais.

### HOLLYWOOD ANTES DA CENSURA: OS ANOS “PRE-CODE” (7 PRAZAS)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Martín Pawley

Entre a irrupción do cinema sonoro, a partir de 1927, e a aplicación xeralizada en 1934 do chamado “Código de Producción”, un conxunto de directrices de censura, Hollywood viviu uns anos insolitamente libres, sen equivalencia na produción posterior. Cuestións que logo quedarían desterradas da pantalla, como as drogas, a prostitución, as relacións abertas, a homosexualidade, a infidelidade, o aborto e certo escepticismo cara á “lei e orde”, foron asuntos comúns deses anos “Pre-Code” nos que as mulleres ocuparon, ademais, posicións centrais na industria do espectáculo. Neste obradoiro exploraremos a riqueza dun período aínda insuficientemente coñecido. Ademais, valoraremos a programación das salas da Coruña e daremos conta das novas da actualidade máis importantes.

## TEATRO

### EMOCIÓNATE E CREA (5 PRAZAS)

Luns, de 17.30 a 19.00 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Laura Sarasola (Caramuxo Teatro)

Crear unha peza artística concreta que poida ser mostrada a través do autoconhecimento do corpo e da voz, do seu manexo, e da apertura emocional partindo de exercicios de creación libres e de improvisacións con estímulos sensoriais, como a música e o tacto, o olfacto... A emoción coma canle para experimentar un proceso creativo e interpretar unha peza de artes escénicas, a través do xogo lúdico, que pode ser desde interpretar un texto simple a unha creación coreográfica sinxela.

### INTERPRÉTAO (7 PRAZAS)

Luns, de 19:15 a 20:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsables: Laura Sarasola (Caramuxo Teatro) e Kevin Stewart (Katarsis Teatro e Educación).

Obradoiro de introdución á interpretación para todos os públicos, onde se tratarán as distintas disciplinas e técnicas (expresión corporal, improvisación, teatro físico, máscara e teatro de texto clásico e contemporáneo) co obxectivo de que as persoas participantes desenvolvan un coñecemento básico sobre a súa ferramenta de traballo: o corpo, a voz, a dicción, o ritmo e o pensamento.

### O ESPELLO DA ALMA: IOGA, TEATRO E DINÁMICAS CREATIVAS.

#### (7 PRAZAS)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Alicia Rivela

Proposta para desfrutar de forma divertida, creativa e dinámica a través do ioga, o teatro e diferentes dinámicas que fomenten a túa imaxinación. Ferramentas de crecemento e conciencia, para aprender de nós mesmos e dos demais, partillar e agasallarnos o pracer do xogo coas posibilidades da voz, do movemento e do imaxinario. Integra crecemento creativo, comunicación, voz, xogo e movemento corporal para ampliar a nosa comprensión e sorprendernos coas nosas infinitas posibilidades.

O ioga é unha tecnoloxía milenaria, deseñada para aportarnos beneficios para a saúde como: concentración, autocoñecemento e serenidade interna a través de posturas estáticas e dinámicas, técnicas de respiración e relaxación. A apertura e práctica dentro dunha sesión desde o ioga estimula e induce a túa creatividade xenuína.

### MICRO ABERTO (1 PRAZA)

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Víctor Marque

Descubriremos as posibilidades que nos brinda a nosa propia voz para crear interesantes gravacións de xeito individual e en conxunto. Coñeceremos os segredos do mundo da radio e crearemos diferentes podcasts segundo a interese xeral, cunha base lúdica e adaptada ás capacidades individuais de cada participante.

### OBRADOIRO DE CLOWN (5 PRAZAS)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Marta Mato

Todas e todos temos un “pallaso” dentro de nós, que nos pode axudar a levar a vida desde un punto de vista máis positivo e optimista. Neste curso, traballaremos sobre as técnicas para atopar o clown, co fin de que cada persoa encontre a súa identidade cómica. Para iso, contaremos cun dos mellores clowns do panorama artístico actual.

## MÚSICA

### AI LALELO, AI LALALO (2 PRAZAS)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – 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.

## CIDADE E CONTORNA

### PERSONAXES DA CIDADE (4 PRAZAS)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

A través do obradoiro coñeceremos diferentes personaxes que naceron, viviron ou simplemente pasearon pola nosa cidade en algunha época, desenvolvendo un papel relevante no momento histórico que lles tocou vivir. Algunhas personaxes son de sobra coñecidas, pero faremos fincapé na súa relación coa cidade, mentres que outras serán grandes descoñecidas que nos permitirán descubrir máis historias sobre a nosa cidade.

### UN PASEO POLA CIDADE GRUPO 2 (3 PRAZAS)

Mércores, de 12.00 a 13.30 h (Rúa – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

Pasamos moitas veces por lugares emblemáticos da nosa cidade ollando, pero sen ver. Por contra, cando viaxamos tentamos non perdernos nada de aqueles lugares aos que imos. Por que non facer o mesmo na nosa cidade? A través do obradoiro, achegarémonos á historia coruñesa dun xeito ameno, familiar e práctico.

## MINDFULNESS

### MINDFULNESS INICIACIÓN GRUPO 1 (5 PRAZAS)

Mércores, de 17.15 a 18.45 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

### MINDFULNESS INICIACIÓN GRUPO 1 (5 PRAZAS)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Eduardo Dopico

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.

## ASTRONOMÍA

### BAIXO O FIRMAMENTO (7 PRAZAS)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 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.

## CREATIVIDADE MANUAL

\* Os obradoiros de manualidades porán a disposición do alumnado as ferramentas de traballo básicas. O material específico de traballo persoal correrá por conta dos participantes.

### ARTESANIA CON COIRO (5 PRAZAS)

Martes, de 17:00 a 19:00 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Patricia Vicente Belver

A artesanía móstranos como é unha cultura, unha sociedade. Usaremos un dos materiais que se aproveitaron dende tempos antigos: o coiro. Material nobre, versátil, listo para ser manexado e moldeado según a nosa creatividade. Non hai un número limitado de técnicas de traballo do coiro, aínda que algunha delas serán mostradas neste obradoiro. O resto da aprendizaxe é parte da propia experimentación.

### MANUALIDADES CREATIVAS (5 PRAZAS)

Mércoles, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Chari Maqueira

Este obradoiro adentraranos 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 como telas, papel, envases, cristal, madeira...

### SOUTACHE (4 PRAZAS)

Mércoles, de 18.30 a 20.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Zeltia Sedes

Técnica na que se combina o soutache con abelorios, que permiten crear unha xoia de bixutería totalmente artesanal, colares, pendentes, apliques para zapatos, toucados... deixa voar a túa imaxinación e crea pezas únicas.

### COAS TÚAS MANS (2 PRAZAS)

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro aprenderemos a tecer un tapiz ou podemos aprender a técnica do macramé. Se se escolle esta última, realizaremos pezas de bixutería (colares, pulseiras, broches, chaveiros). Se se escolle a opción de aprender a tecer un tapiz, empezaremos pola realización dun mostrario, onde coñeceremos as técnicas básicas para aprender a tecer.

## ACTIVIDADE MOTRIZ

### VITAL FIT (5 PRAZAS)

Luns e mércores, de 09.15 a 10.15 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: José Luis Pernas

Desde unha perspectiva holística experimentamos un sistema de exercicio físico que fusiona e sintetiza o coñecemento oriental e occidental sobre saúde e adestramento. Obradoiro práctico onde atoparás unha forma orixinal e única de adestramento, que favorece o benestar, a condición física, a relaxación e o equilibrio diario.

### MOVENDO O TEU CORPO GRUPO 2 (3 PRAZAS)

Martes e xoves, de 10.45 a 11.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Ana Lago

Obradoiro de actividade física variada para contribuír a mellorar a calidade de vida, tanto física como psicolóxicamente. Traballaremos desde exercicios de resistencia até exercicios para mellorar a forza e a flexibilidade, sempre dun xeito adaptado ao nivel das persoas participantes. Farémolo a través de xogos motrices, exercicios de forza flexibilidade, coordinación, circuítos, estiramientos e bailes. Un obradoiro no que traballaremos a forma física e á vez divertírmonos.

### TODO ESTÁ NOS TEUS PÉS GRUPO 1 (5 PRAZAS)

Martes, de 17.15 a 18.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

### TODO ESTÁ NOS TEUS PÉS GRUPO 2 (7 PRAZAS)

Xoves, de 17:15 a 18:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Rubén da Silva

A través dos pés, e tras descubrir uns coñecementos básicos e sinxelos sobre estes, aprenderemos a masaxear as zonas reflexas que posúen para sermos capaces de desbloquear o sistema inmunitario de noso corpo. Trátase dun obradoiro eminentemente práctico, polo que é necesaria roupa cómoda.

### BIODANZA: VIDA EN MOVIMENTO (1 PRAZA)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Silvia Gisela Garabote

Biodanza é un sistema de integración humana onde danzamos a vida, atestiguando co movemento, a música e o canto a grandeza de estarmos vivos e vivos. Celebrando a vida desde o noso ser, sentindo a existencia neste maravilloso presente con saúde e equilibrio desde a vitalidade, a afectividade, a creatividade, a sexualidade e a trascendencia en cada sesión.

## COCIÑA

### PRATOS EXÓTICOS (5 PRAZAS)

Luns, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Este curso imos descubrir novas receitas de distintas partes do mundo, sempre desfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países que imos

coñecer. Descubriremos gastronomía, cultura, tradición a través de amenas aulas donde nos reuniremos arredor da cociña.

### **COCIÑA IBÉRICA E VERÍDICA (1 PRAZA)**

Luns, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Lola Caramés**

Receitas da cociña peninsular, con pratos de España, Portugal, Andorra e Xibraltar. Un auténtico paseo polas súas culturas gastronómicas que farán as delicias dos padales máis esixentes.

### **Ó MEU XEITO (5 PRAZAS)**

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Marta Ramos**

Non todo está inventado na cociña. Non existe unha única técnica, polo que cociñaremos e elaboraremos distintos pratos ó noso estilo para que cando alguén nos pregunte: e ti, como cociñas?, poidamos responder: ó meu xeito.

### **COCIÑA ÁRABE (1 PRAZA)**

Mércoles, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Halimah Shalabi**

Este curso imos descubrir novas receitas de Palestina e as diferentes zonas que a conforman. Ampliaremos ademais a outros lugares coma a India ou Iemen, sempre desfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países de Oriente Medio. Así mesmo, tendo en conta a importancia das especias dentro destes menús, poderemos aprender un pouco máis de todas esas especias que se empregan nesta zona.

### **PROBANDO DE TODO (2 PRAZAS)**

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Marta Ramos**

Faremos unha cociña variada tanto do noso recetario tradicional coma do de outros lugares do mundo, sempre que teñamos os ingredientes ó noso alcance.

### **O PRACER DE COCIÑAR (1 PRAZA)**

Venres, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Marta Ramos**

En ocasións temos a sensación de que estar metidas e metidos na cociña pode parecer coma un castigo e pensar que pasamos moitos traballos “para que o coman en cinco minutos!”. Pero cociñar temos que velo coma un pracer. E para iso é necesario adquirir destreza na arte de cociñar, o que nos vai axudar a ver a parte pracenteira da tarefa. Non é complicado e neste obradoiro demostráremolo.

### **DOCE E DELICIOSO (1 PRAZA)**

Venres, de 18:00 a 20:00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: **Lola Caramés**

Repostería clásica e moderna con pratos doces de todos os tempos e países. Desde as nosas sobremesas populares a receitas de todo o mundo, para que calquera persoa afeccionada aos pratos doces poida, con materiais que temos

na casa, elaborar cousas saborosas e moi bonitas e todo iso cos utensilios que pode haber en calquera cociña, sen ter que comprar ningún equipamento profesional!

## **MEDIO NATURAL**

### **MARABILLAS NATURAIS DE GALICIA (5 PRAZAS)**

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 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, mais normalmente dun xeito turístico. Neste curso ollaremos algúns destes lugares dende un punto de vista ecolóxico, para comprendermos a súa orixe e valorármolos máis alá da súa estética.

## **OFERTA ESPECÍFICA + 70 ANOS**

### **TONIFICA O TEU CORPO GRUPO 2 (5 PRAZAS)**

Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

**Responsable: Pablo Barreiro**

Actividades motrices para manterse en forma cun grao de intensidade adaptado ás persoas maiores de 70 anos.

### **NEURONAS, A FUNCIONAR!!! GRUPO 2 (3 PRAZAS)**

Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

**Responsable: Cris Campos**

Obradoiro que ofrece exercitar a memoria grazas ás accións pracentearas que estimulan o intelecto e desafían a mente para activar as conexións neuronais, fortalecendo a atención, a orientación, o razoamento, a linguaxe, o cálculo e as funcións cognitivas en xeral. Todo iso baixo unha metodoloxía dinámica e participativa que proporcione momentos de entretemento e distensión grupal.