

LEGER

~
~C ÁGORA

PROGRAMA

OUTONO 2022

Arte, literatura,
cine, fotografía,
novas tecnoloxias,
cociña, memoria,
creatividade...



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO ÁGORA.

OUTONO 2022

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** 7, 8 e 9 de setembro.
- **Publicación das listaxes de preinscrición:** o 12 de setembro, ás 9.00 h, na páxina web municipal (www.coruna.gal), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Prazo de reclamacións sobre as listaxes de preinscrición:** 13 e 14 de setembro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **613 305 903**.
- **Sorteo público:** o xoves 15 de setembro, ás 10.00 h, na consarxería do Fórum.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o luns 19 de setembro ás 9.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 19, 20 e 21 de setembro.
- **Adxudicación de prazas ás listaxes de agarda:**

Contactaremos telefonicamente coas persoas das listaxes de agarda para confirmar que continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Nunha primeira volta: o día 26 de setembro; e a segunda volta: o día 28 de setembro.

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

- **Pagamento das prazas adxudicadas das listaxes de agrada:** as da 1ª volta, do 26 ao 27 de setembro; e as da 2ª volta, do 28 ao 29 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do venres 30 de setembro volverá a abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o abono do mesmo xeito que o resto, ata o 3 de outubro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

Farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura. Facilitarase axuda telefónica a través do teléfono **613 305 903** (de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a internet.

- Iniciarase o día 7 de setembro a partir das 9.00 h e rematará o día 10 de setembro ás 20.00 h. Todas as inscricións que teñan data de envío anterior ou posterior aos días e horas indicados non serán tramitadas.
- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Tendo 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.
- Unha vez que se realice a inscrición recibirá no seu correo electrónico a resposta con todos os datos que apuntou. Comprobe que son correctos e garde a copia como xustificante.
- No caso de non dispoñer de correo electrónico, poderá consultar os seus datos nas listaxes de preinscrición (que se publicarán o 13 de setembro).
- Nestas mesmas listaxes poderá coñecer o número designado para o sorteo público.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o luns **19 de setembro ás 9.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o num. do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s.

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

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

PAGAMENTO DA COTA:

Do **19 ao 21 de setembro** (os tres días incluídos).

A cota correspondente aboarase mediante **transferencia** á conta núm. **ES76 2080 0036 6230 4002 1977**. **Enviaran o seu comprobante por correo electrónico** a forumagora@serviplus.org, xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, centro (Fórum ou Ágora) e o/os obradoiro/s aboados. Unha vez enviado o comprobante, nun prazo de 24-48 horas recibirá contestación conforme todo está correcto. So nese momento a praza se da por confirmada. Asegútese de ter o envío feito e de recibir a resposta.

As persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia “en liña” o non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante **tarxeta de crédito ou en último caso en efectivo**, no Ágora en horario de 16.00 a 20.00 h, ou depositar nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, e o/os obradoiro/s aboados.

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

Se unha vez aboada a cota non fose posible realizar o obradoiro, só se devolverá o seu importe se se cobre a praza con outra persoa solicitante, coa data límite do venres 14 de outubro.

COTA DE INSCRICIÓN:

23 € por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.
35 € por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.

A cota non será devolta no caso de suspensión do programa por confinamento por coronavirus, debido a que os obradoiros continuarían desenvolvéndose “en liña”.

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: darán comezo a partir do luns 3 de outubro e rematarán o venres 23 de decembro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

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

Imaxe de portada cedida por cortesía de Xanfuco

HISTORIA E ARTE

HISTORIA D A ARTE FOTOGRAFICA

Luns de 17.00 a 18.30 h (Aula 12)

Responsable: Juanjo Estrada

Este curso plantéxase como unha viaxe a través do tempo da man dunha das linguaxes artísticas máis salientables do mundo contemporáneo, a fotografía como obra de arte.

A través da análise das obras, autores e estilos máis destacados cos que aprenderemos a ver, coñecer, e comprender os segredos dunha disciplina, espello da sociedade no tempo.

POR GALICIA ADIANTE: CON NOMES E APELIDOS

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

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

XOGANDO POLO MUNDO

Martes, de 10.00 a 11.30 h (Aula 8)

Responsable: Eduardo Dopico

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

ARTE, CULTURA E HISTORIA DE AL-ANDALUS

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (Aula 6)

Responsables: Carmela Galego

Este outono viaxaremos para somerxérmonos nos misterios da Alhambra, as pegadas almohades en Sevilla, o esplendor da Córdoba califal e a arte exótica das mil e unha noite. Escudriñaremos tamén nos ecos artísticos fóra do espazo e tempo andalusí. Veremos, arte, historia, tecnoloxía dunha forma de vida desaparecida.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

O 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 realice? Pero sobre todo o noso interese está en descubrir os segredos de cada unha das obras. Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

ARQUITECTURA POST COVID

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6)

Responsable: Jesús Freire

É indubidable que a pandemia sufrida cambiounos a vida e, por tanto, tamén cambiou a forma de pensar a arquitectura para adaptarse ás nosas “novas necesidades”. O ter estado encerrados en pisos, fíxonos valorar os espazos abertos, o contacto máis directo coa natureza e a paisaxe. No obradoiro analizarase a nova arquitectura, a do presente e a que está por chegar, tanto a nivel global como local da nosa cidade con saídas e visitas guiadas.

LA BOHEME: AS CIDADES DA HISTORIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Nesta edición do noso club da Bôheme viaxaremos no tempo para visitar grandes cidades no seu momento de esplendor histórico. O Bagdag do século IX, a Atenas de Pericles, as cidades precolombinas. As súas manifestacións culturais e forma de vida, arquitecturas, curiosidades, arte. O seu legado.

PINTANDO A PAREDE. O MURALISMO GALEGO E UNIVERSAL

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Os muros son lugares idóneos para transmitir mensaxes. Neste obradoiro faremos un percorrido pola arte parietal prestando especial atención ás manifestacións da arte galega. Dos frescos recuperados en Santa María de Ribas de Miño aos da Capadocia, pasando polas pinturas pompeianas e a súa repercusión para a nosa iconografía. Historias narradas nas paredes que siguen vixentes para nós.

CINE

CINEMA, ARTE E REFLEXIÓN

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

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

REVISITANDO CLÁSICOS

Luns, de 17:00 a 18.30 h (Aula 9)

Responsable: Antonio Brea

Como xa é tradición, iremos comentando os aspectos máis destacados de grandes clásicos do cinema, tanto analizando o texto cinematográfico, como prestando atención ao seu contexto histórico, nunha oportunidade para (re)descubrilos cunha mirada renovada.

O MUSICAL AMERICANO

Luns, de 19:00 a 20.30 h (Aula 9)

Responsable: Antonio Brea

Unha historia de música e danza no celuloide a través dunha filmografía que converteu o musical nunha das súas señas de identidade. Unha revisión dos grandes nomes do xénero, bailaríns, cantantes, músicos, coreógrafos e directores. Un curso imprescindible para que a semana mellore cualitativamente.

O CINE SEGUNDO HITCHCOCK

Mércores, de 11:00 a 12.30 h (Aula 9)

Responsable: Antonio Brea

O célebre libro-entrevista de Truffaut serviranos de fío condutor para repasar a monumental obra cinematográfica dun dos meirandes cineastas da historia do cinema. Desde a fase de aprendizaxe no cinema silente á súa etapa de madurez creativa. Neste primeiro cuadrimestre trataremos a súa etapa británica.

LITERATURA

UN PASEO POLA ESCURIDADE: OLLADA PANORÁMICA Á LITERATURA GÓTICA

Mércores, de 17.30 a 20.00 h (Aula 11)

Responsable: Martín Mallo

O gótico é un xénero perenne que non deixa de reinventarse. Non podemos escapar del. De Buffy Cazavampiros a Crepúsculo, pasando por La Pajarería de Transilvania ou os especiais de Halloween dos Simpsons, as obras de Neil Gaiman o gótico e os seus elementos son ubícuos en todos os medios da nosa cultura. Un mellor entendimento da súa orixe proporcionaranos ferramentas para analizar críticamente as súas aparicións actuais das que nos vemos rodeados. E tamén para disfrutalas máis.

OBRAIDOIRO DE ESCRITOTERAPIA: AS FONTES DA CREACIÓN

Xoves, de 18.00 a 19.30 h (Aula 11)

Responsable: Xoan Abelleira

Este obradoiro, pensado tanto para aquelas persoas que xa están a crear pero que desexan afondar na súa parte creadora ou superar unha etapa de bloqueo, como para aquelas que aínda non descubriron o creador ou a creadora que levan dentro, conxuga diversas prácticas da escritoterapia e da narrativa coa aprendizaxe das fontes da creación e das vías de coñecemento e de sanación que conducen a elas. Nel, xa que logo, aprenderás non só como nace un relato ou un cadro... senón tamén a mergullarte no teu interior a través das diversas ciencias do espírito que ó longo da historia empregaron os artistas para captar e plasmar as súas visións.

Un obradoiro, xaora, que arela ser distinto. O obradoiro, se cadra, que estás a procurar.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Xoves de 18.00 a 20.00 h (Aula 12)

Responsable: Juanjo Estrada

Trátase dun obradoiro de debuxo teórico-práctico apto para iniciarse ou perfeccionar as nosas aptitudes na pracenteira actividade da creación plástica a través das artes gráficas.

Descubriremos como os fundamentos do debuxo nos procesos creativos serán as guías da aprendizaxe progresiva e apta para todos os públicos.

INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Venres, de 18.00 a 20.00 h (Aula 12)

Responsable: Juanjo Estrada

Nesta renovada proposta coñeceremos o fascinante mundo do humor gráfico a través de presentacións e exercicios apropiados para unha progresiva comprensión do debuxo. A experimentación na creación e deseño de personaxes, os segredos da viñeta e os mecanismos do humor así como a caricatura serán os protagonistas deste curso.

MONOGRÁFICO

A CORUÑA NA REAL EXPEDICIÓN FILANTRÓPICA DA VACINA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 9)

A **Real Expedición Filantrópica da Vacina**, coñecida como **Expedición Balmis** foi unha expedición de carácter filantrópico considerada como a primeira expedición sanitaria internacional na historia de carácter pública, universal e gratuita, que conseguiu vacinar a centos de miles de persoas para protexelas da variola.

Foi apoiada e sufragada por Carlos IV, co obxectivo de que a vacina da varíola chegase a cada recuncho do Imperio Español (América, Filipinas e outras illas do Pacífico), xa que o virus da variola estaba a ocasionar a morte de miles de persoas.

A expedición partiu do porto da Coruña na corveta María Pita, o 30 de novembro de 1803 cunha pasaxe formada por un fato de rapaces do hospicio da cidade, que foron inmunizados durante a viaxe e serviron de receptáculos viventes dos anticorpos antivariólicos, rematando en Lisboa o 14 de agosto de 1806.

De entre todos os tripulantes da expedición, compre destacar figura da reitora do orfanato, Casa de Expósitos da Coruña, dona **Isabel Zendal Gómez**, figura fundamental da historia da nosa cidade.

Ó longo deste monográfico, a través de distintos enfoques coñeceremos a cultura e a vida da época na nosa cidade e no Imperio español e iremos repasando toda a historia desta expedición, que nos permitirán afondar no coñecemento da que segundo Alexander Von Humbolt foi: “Unha viaxe que permanecerá como a máis memorable nos anais da historia”.

TEATRO

INTERPRÉTAO

Luns, de 19:15 a 20:45 h (Aula 8)

Responsable: 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.

MICRO ABERTO

Martes, de 11.00 a 12.30 h (Aula 12)

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.

O ESPELLO DA ALMA: IOGA, TEATRO E DINÁMICAS CREATIVAS

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7)

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 AVANZADO

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (Aula 12)

Responsable: Víctor Marque

Obradoiro plantexado para todos aqueles que tendo feito o curso de Micro Aberto noutras edicións, queiran seguir afondando nas posibilidades que aporta este obradoiro, xa coa base na materia adquirida no primeiro curso.

FOTOGRAFÍA

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

NOSTALXIA POLO ENTRAÑABLE

Luns de 19.00 a 20.30 h (Aula 12)

Responsable: Miguel Ares

Na liña do “Sistema de medición por zonas” de Ansel Adams, pero adaptado ao mundo dixital, este curso mostra como seleccionar os temas, expor a imaxe, medir a luz e editar para unha imaxe en B/N excelente.

O RETRATO FOTOGRÁFICO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 12)

Responsable: Cándido Díaz

Introdución na temática do retrato en fotografía. Encadres,, iluminación, branco e negro versus cor, retrato psicolóxico, espidos, reportaxe social, etc.

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 12)

Responsable: Cándido Díaz

Clases teórico-prácticas onde coñeceremos os segredos da fotografía de paisaxe: urbana, rural, panorámica, branco e negro). Aprenderemos técnicas de composición, encadramento, medición de luz e edición no ordenador. Durante o curso, realizaremos saídas fotográficas para practicar o aprendido na aula.

MACROFOTOGRAFÍA: FACENDO GRANDE O PEQUENO

Mércores de 19.00 a 20.30 h (Aula 12)

Responsable: Miguel Ares

Para os amantes da natureza en pequeno pero ao grande. Móstranse as técnicas e fundamentos que delimitan esta disciplina. Experimentamos con múltiples accesorios e solucións imaxinativas.

ASTRONOMÍA

BAIXO O FIRMAMENTO

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 9)

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.

MÚSICA E BAILE

OBRADOIRO DE FUNKSTYLE E MUSICALIDADE

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 7)

Responsable: "Conor" Rodríguez

Curso orientado a apaixonados das danzas urbanas de todos os niveis. A finalidade deste obradoiro é ensinar as estruturas básicas de distintos estilos de baile desde os que poder improvisar, sentirnos máis cómodos durante a improvisación en danza e naturalizar os códigos e a linguaxe do cypher (os corros).

INICIACIÓN Ó BREAKING

Luns, de 19.00 a .30 h (Aula 7)

Responsable: Samuel Galan

Mais comunmente coñecido como break dance, entra dentro das disciplinas de danzas urbana: este baile que mestura influencias de danzas de herdanza latina ou afroamericana con movementos acrobáticos. Partimos da base de clases de iniciación: polo que daremos movementos básicos polo que non necesitas un nivel alto ou estudos previos na danza e partes do corpo, movemento, espazo etc.

AI LALELO, AI LALAO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8)

Responsable: Halimah Shalabi

Todos os pobos e culturas temos músicas, lendas, refráns, contos e costumes que se aprenden e difunden dunha xeración a outra e cántanse ou cóntanse en momentos moi diferentes da vida: festas,

xogos, reunións familiares, épocas concretas do ano... É o que coñecemos como tradición ou folclore e nós, neste obradoiro ímonos centrar no aspecto musical: na música tradicional.

A música tradicional transmítese oralmente, de xeración en xeración, pero na nosa cultura é un espazo ameazado porque a transmisión xeracional está rota. Por iso, para preservala, realizamos un traballo de investigación cos nosos maiores que son os que teñen na memoria este saber: as músicas, letras, ritmos, bailes e instrumentos que nos caracterizan. Só recollendo este saber, podemos continuar coa transmisión da nosa tradición e da nosa cultura musical tradicional e este é o noso obxectivo principal: ensinar o que as xeracións máis vellas deberían aprendernos. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta da persoa participante.

EU CANTAR CANTEI

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7)

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 lalalo, Ai lalao...**

OBRADOIRO EXPERIMENTAL

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Aula 7)

Responsable: Lúa Cardenas

Neste obradoiro traballaremos a partir da unión de dúas disciplinas: a danza urbana e a contemporánea. A través da fusión das dúas técnicas e as súas diferentes enerxías conseguiremos un traballo enfocado á improvisación e o movemento individual de cada persoa, desenvolvéndoo progresivamente a unha colectividade proxectada en coreografía.

É **recomendable ter recursos de danza ou outras disciplinas de movemento.**

OBRADOIRO DE FLOORWORK E TÉCNICAS DE CHAN

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7)

Responsable: Samuel Galan Aira e Lúa Cardenas

Neste obradoiro traballaremos técnicas de chan que veñen das danza urbana e a contemporánea. A través da fusión das dúas técnicas de maneira individual de cada persoa, desenvolvendo un traballo de floorwork.

BAILANDO O CARIBE

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7)

Responsable: Cándido Díaz

Aprendizaxe e iniciación ó baile latino co merengue, a bachata, salsa, cumbia ou cha-cha-cha, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares.

CIDADE E CONTORNA

ARTE NOS BARRIOS

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6)

Responsable: Noelia Paz

Arte na cidade? A imaxe que construímos da cidade está chea de moitos elementos que gardamos na noso imaxinario: monumentos, rúas, arquitectura singular, fachadas, pavimentos, parques, esculturas, muralismo, graffiti e ata a toponimia invisible. A arte na cidade adoita varias funcións: sociais, simbólicas, identitarias, estruturais. Neste obradoiro realizamos todas as sesións en formato saída polos barrios da Coruña para achegarnos ás súas manifestacións artísticas e falar do papel da arte na transformación do lugar que habitamos.

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 9)

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 I Mércores, de 10.00 a 11.30 h (Rúa)

GRUPO II Mércores, de 12.00 a 13.30 h (Rúa)

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

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8)

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.

EN FORMA MENTE E CORPO

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 7)

Responsable: Bea Lema

En Forma MC (Mente-Corpo) é unha proposta teórico-práctica que integra 3 áreas de atención fundamentais, enfocadas a mellorar a calidade de vida das persoas, tanto no seu compoñente físico como mental, co fin de que poidan sentirse "en forma" é dicir cunha condición física mellorada, o cal influirá na súa enerxía e vitalidade, así como nos seus estados emocionais. Estas 3 áreas de mellora ou atención, serán: a alimentación (nutritiva e saudable: respirar, beber e comer ben), a actividade física (con mellora na flexibilidade e mobilidade articular, a forza e a resistencia) e a actitude (atenta / Mindfulness e proactiva, orientada ao pensamento, ás emocións e ás accións). Todo iso co obxectivo de xerar eses cambios a mellor, aumentando a motivación e a adherencia á práctica regular, o cal, así mesmo impactará de maneira positiva na saúde e o benestar dos participantes.

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.

INICIACIÓN Ó MODELADO

Luns, de 19:00 a 20:45 h (Aula 16)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste obradoiro faremos un achegamento á escultura da man da arte do modelado cunha perspectiva eminentemente práctica mediante exercicios plantexados para descubrir de forma progresiva os segredos desta milenaria disciplina artística coas nosas propias creacións.

SPRAIATE

Martes, de 19:00 a 20:45 h (Aula 16)

Responsable: Manuel Grela

Iniciación a técnica do sprai sobre pequenos soportes, papel ou lenzos. Partindo dunha pequena idea de que se quere representar e con dibuxos sinxelos avanza nas técnicas que permiten que a imaxe que se pretenda crear sexa unha imaxe expresiva e comunicativa.

MANUALIDADES CREATIVAS

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16)

Responsable: Chari Maquieira

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

Mércores, de 17.30 a 19.30 h (Aula 16)

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, tocados... Deixa voar a túa imaxinación e crea pezas únicas.

COAS TÚAS MANS

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16)

Responsable: Fina Sedes

Este obradoiro é dual, así cada participante pode escoller se quere aprender a técnica do tapiz ou lle gustaría mais realizar pezas de bixutería utilizando a técnica de artesanía téxtil que denominamos macramé.

MEDIO NATURAL

UNHA OLLADA Ó NATURAL

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8)

Responsable: Atocha Ramos

O noso planeta contén cousas abraiante: desde unha pequena formiga ata as xigantes sequoias, desertos abrasadores, ou lugares xélidos, mares inmensos, montañas infinitas... Neste obradoiro exploraremos lugares, flora e fauna do planeta Terra a través de documentais de natureza, para coñecer mellor a contorna que nos rodea.

CURSO DE INICIACIÓN Á MICOLOXÍA

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8)

Responsable: Asociación Micolóxica Coruñesa

Curso básico de iniciación á micoloxía para que calquera persoa con gusto polas “setas” poida descubrir o fascinante Reino Fungi dun xeito didáctico e comprensible. Educando ambientalmente para protexer os nosos bosques e con elo os seus recursos naturais, como son os fungos e os cogomelos.

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT

Luns e mércores, de 09.15 a 10.15 h (Aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Desde unha perspectiva holística, experimentamos un método de exercicio físico e saúde que fusiona e sintetiza o coñecemento oriental e occidental sobre saúde e adestramento. Taller practico que desenvolve unha actividade orixinal, amena e de gran diversidade. Melloraremos a condición física, a coordinación, a relaxación e a saúde xeral.

MOVENDO O TEU CORPO

GRUPO I - Martes e xoves, de 9.30 a 10.30 h (Aula 7)

GRUPO II - Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (Aula 7)

Responsable: Ana Lago

Obradoiro de actividade física variada para contribuír a mellorar a calidade de vida, tanto física como psicolxicamente. 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, estiramentos e bailes. Un obradoiro no que traballarmos a forma física e á vez divertírmolos.

BIODANZA: VIDA EN MOVEMENTO

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7)

Responsable: Silvia Gisela Garabote

Biodanza é un sistema de integración humana, onde danzamos a vida. Testemuñando co movemento, a música e o canto; a grandeza de estar vivos. Celebrando a vida desde o noso Ser, sentindo a existencia. Vivindo presente no presente con saúde e equilibrio, desde a Vitalidade, a Afectividade, a Creatividade, a Sexualidade e a Transcendencia en cada sesión.

YOGART

Venres, de 10.00 a 11.30 h (Aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

YogaArt é un programa de actividade física, conciencia corporal e relaxación, que emprega o coñecemento das técnicas orientais de saúde e exercicio físico. A súa práctica proporciónanos os beneficios derivados de técnicas tradicionais como o hatha ioga, os exercicios respiratorios, a fusión de técnicas de saúde e a relaxación. O seu practica equilibra,(corpo, mente e emocións).

COCIÑA

AS CORES NA COCIÑA

Luns, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15)

Responsable: María Fariña

Unha das riquezas da cociña é a grande variedade de cores nos alimentos que empregamos. En moitos casos, que un prato pareza máis apetecible depende de como nos entre polos ollos. Neste obradoiro cociñaremos pratos sabrosos e vistosos.

COCIÑA DO MUNDO

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Confeccionaremos menús de pratos do mundo. Moitos deles forman parte de nosa cociña pero a súa orixe é doutro país. Adaptado aos nosos produtos realizaremos sinxelas receitas.

PEIXE Ó PRATO

Martes, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15)

Responsable: María Fariña

Receitas que terán como eixo principal ese gran produto do mar coma é o pescado. coñeceremos distinto tipos e distintos xeitos de preparalos. Idóneo para xente de todos os niveis con ganas de desfrutar coa cociña de sempre.

COCIÑA ÁRABE

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15)

Responsable: Halimah Shalabi

Clases dunha cociña chea de sabores e arrecendo que nos levan a Palestina, Siria, Líbano, Xordania, Exipto..., nas que aprenderemos a preparar pratos deste tipo de cociñas e tamén dos seus doces e outros pratos de sobremesas.

ATA 7 INGREDIENTES

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15)

Responsable: María Fariña

Unha das cousas que ás veces nos tira para atrás na cociña é o feito de ter que cociñar con moitos ingredientes e moitas elaboracións. Neste caso, queremos poñérvolo máis sinxelo e plantexaremos pratos con non máis de 7 alimentos.

COCIÑA REXIONAL

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Un repaso polas diferentes cociñas que encerra a "cociña española". Nun país coma o noso, con tantos tipos de gastronomía e unha variedade de cultivos tan enriquecedora, as posibilidades de comer rico e cunha dieta variada son case infinitas.

ALLO, PIRIXEL E CEBOLA

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Como o seu nome indica faremos unha cociña fundamental e sinxela. Ingredientes comúns e sabores diferentes. Porque ás veces, dos produtos máis básicos saen as mellores receitas para todo tipo de gustos.

REPOSTERÍA DE ANDAR POR CASA

Venres, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15)

Responsable: Marta Ramos

A pequena repostería proporciónanos doces praceres. Sen complicarnos a vida faremos unha repostería de andar por casa, con receitas que teñen a súa orixe en moitos casos a tradición familiar.

DA HORTA AO PRATO

Venres, de 18:00 a 20:00 h (Aula 15)

Responsable: María Fariña

Obradolro prantexado en base a produtos da horta para facer comida saudable, porque comer sano pode ser tamén comer rico.

OFERTA ESPECÍFICA + 70 ANOS

TONIFICA O TEU CORPO

GRUPO I – Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 7)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (Aula 7)

Responsable: Pablo Barreiro

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

NEURONAS, A FUNCIONAR!!

GRUPO I - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 14)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (Aula 14)

Responsable: Cris Campos

Obradoiro que ofrece exercitar a memoria grazas ás accións pracenteiras 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.

PARA RECORDAR

Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (Aula 14)

Responsable: Cris Santamarina

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...

QUE CABEZA!!!

Luns e mércores, de 18.30 a 19.30 h (Aula 14)

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.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS/OS E ADOLESCENTES

PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS

Sábados, de 11.00 a 13.00 h (Aula 15)

Responsable: Carmen Veiga

Obradoiro de cociña destinado ós menores da casa, que aprenderán a preparar pratos sinxelos, divertidos, creativos e sobre todo, moi ricos, pero sempre partindo dunha concienciación en hábitos alimenticios saudables.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBES E CÍRCULOS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas asistentes:** os días 19, 20 e 21 de setembro, na conserxaría do Ágora de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00h.
- En función das prazas dispoñibles, contactarase coas persoas que resulten admitidas.
- Os clubs e círculos só se porán en marcha cun **máximo de** participantes en función do espazo no que se desenvolvan.
- **Son gratuitos.**
- **Inicio e remate:** darán comezo a partir do luns 3 de outubro e rematarán o venres 23 de decembro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

CLUBES

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

Luns de 17.00 a 19.30 h. CLUB DE LABORES KDD ●

Venres de 17.00 a 19.30 h. CLUB DE COIRO