

LEGER

~
C ÁGORA

PROGRAMA PRIMAVERA 2023

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



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO ÁGORA PRIMAVERA 2023

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Pagamento dos OBRADOIROS DE CONTINUIDADE:** 9 (a partir das 9.00 h), 10 e 11 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.

NOVOS OBRADOIROS E NOVAS PERSOAS

- **Preinscrición:** 9 (a partir das 9.00 h), 10 e 11 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.

Todas as inscricións que teñan data de envío anterior ou posterior aos días e horas indicados non serán tramitadas.

- **Publicación das listaxes de preinscrición:** o 12 de xaneiro, ás 12.00 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:** 12 e 13 de xaneiro, a través do correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **604 870 570**.

- **Sorteo público:** o luns 16 de xaneiro, ás 10.00 h, na conserxería do Ágora.

- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o xoves 19 de xaneiro 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 xaneiro.

- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do luns 23 de xaneiro volverá abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 30 de xaneiro.

- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con 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 23 de xaneiro; e a segunda volta: o día 25 de xaneiro.

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 agarda:** as da 1.^a volta, o 23 ou o 24 de xaneiro; e as da 2.^a volta, o 25 ou o 26 de xaneiro.

- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do venres 27 de xaneiro abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 30 de xaneiro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

1.^a opción: farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura.

2.^a opción: facilitarase **axuda telefónica** (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, a través do teléfono **604 870 570**.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter en conta que na adxudicación se respectará 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 na páxina web e no Ágora, o 12 de xaneiro.
- 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 xaneiro ás 9.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o núm. do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s.

As prazas de cada obradoiro adxudicaranse a partir do número de inscrición que saia no sorteo público. Adxudicaranse 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.

COTA DE INSCRICIÓN PRIMAVERA 2023

- **40 €** por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.
- **28 €** por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

PAGAMENTO DA COTA:

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

1.ª opción: a cota correspondente aboarase **mediante transferencia** á conta núm. **ES76 2080 0036 6230 4002 1977**.

Enviarase o comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositarase nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co núm. do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Ágora ou Fórum) e o/os obradoiro/s aboados/s.

2.ª opción: 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 efectivo), **presencialmente no ÁGORA ou no FÓRUM, de 16.00 a 20.00 h**

- **os días 9 e 10 de xaneiro, para os prazas de CONTINUIDADE e**
- **os días 19 e 20 de xaneiro, para os NOVOS OBRADOIROS.**

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 outra persoa solicitante ocupa a praza, coa data límite do venres 10 de febreiro.**

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 30 de xaneiro e rematarán o sábado 27 de maio, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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

Imaxe de portada por cortesía de Xanfuco

HISTORIA E ARTE

RUTAS ASOMBROSAS (NOVO OBRADOIRO)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: Viriato Valdés

Neste obradoiro exploraremos fascinantes rutas e itinerarios de renome para coñecer lugares, rexións, culturas e historias distintas e distantes. A Ruta da Seda, o ferrocarril Cairo-Cabo, as cidades santas budistas, o famoso Orient Express, a pouco coñecida Vía Francígena, as antigas rutas comerciais transaharianas... Estes son só algúns exemplos do que nos espera nesta viaxe de viaxes. Facede as maletas, que partimos!

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 os/as grandes artífices do noso patrimonio. As sesións na aula complementaranse con visitas presenciais procurando a pegada destes nomes na cidade.

ARTE COMO MEDIADOR AMBIENTAL (NOVO OBRADOIRO)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 16)

Responsable: Fany

A arte durante milenios inspirouse nas marabillas da natureza. Como gran motor de comunicación é capaz de crear conciencia ambiental. Movimentos como o Land Art, Arte Povera, Eco Arte... Alberga traballos de diferentes disciplinas comprometidos coa sustentabilidade e a natureza.

A ARTE EXÓTICA NA IDADE MEDIA

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Durante a primavera deixaremos que as culturas medievais nos sigan seducindo co máis próximo e coñecido, e tamén cos encantos chegados de afastadas terras. A modo de pequenos seminarios abriremos a porta para poñernos en contacto cos ecos de Al-Andalus, a Coruña sefardita, a Ruta da Seda... Mil anos de luz por descubrir.

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 realizou? 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 nos cambiou 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.

CLUB BÔHEME: CIDADES DA HISTORIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Nesta edición do noso club viaxaremos no tempo para visitar grandes cidades no seu momento de esplendor histórico. A Bruxas medieval dos Países Baixos, Tallin, a Florencia dos Medicci nesa Toscana renacentista, os inicios dun París eterno. Manifestacións culturais e forma de vida das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte. O seu legado.

AS IRMANDADES DA ARTE

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Neste obradoiro exploraremos os momentos máis destacados da arte galega e a súa relación coa arte universal. Poremos en tensión o tópico de que a innovación a Galicia sempre chega tarde. Escudriñaremos na nosa historia e atoparemos os frescos do enigmático Pintor de Banga, o románico da chamada era compostelá, os artistas galegos do século XX pintando as paredes dos grandes edificios de Bos Aires, e outros fitos histórico-artísticos sen perder o compás do que a actualidade cultural nos ofrece.

CINE

REVISITANDO CLÁSICOS

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

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 8)

Responsable: Antonio Brea

Unha historia de música e danza no celuloide a través dunha filmografía que converteu o musical nun dos seus sinais 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 8)

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

DISECCIÓNS ESCRITAS (NOVO OBRADOIRO)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Lucía Jares

Un laboratorio práctico para facer exercicios de redacción, desde lugares inexplorados, escenarios inverosímís e fantásticos, co fin de poder aplicalos a calquera xénero literario. Abstéñanse eruditos na materia, canto máis afastados do académico, maior disposición para mergullar no caldo creativo.

OBRADOIRO 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 ao longo da historia empregaron os/as artistas para captar e plasmar as súas visións.

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

TRAZOS DISONANTES E DISCORDANTES (NOVO OBRADOIRO)

Venres, de 11.00 a 12.30 h (aula 14)

Responsable: Lucía Jares

Benvidos iletrados, cuadriculados, raros, normais e paranormais. Veñan dispostos a tachar e, se o precisan, esnaquicen a linguaxe. Un obradoiro de expresión escrita para deixar voar as nosas ideas, desde as incongruencias e as contradicións, o discordante e o disonante, para rematar abríndonos a procesos creativos. Obradoiro enfocado a deixar voar a imaxinación e á creación de ideas, traballando tamén textos.

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 no deseño de personaxes, os segredos da viñeta e os mecanismos do humor, así como a caricatura, serán os protagonistas deste curso.

MONOGRÁFICO

CATRO INGREDIENTES PARA DEFINIR A NOSA HISTORIA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

Catro partes dun todo: auga, malte, lévedo e lúpulo. Por si sós non nos din moito, pero cando hai máis de seis mil anos as sociedades da época aprenderon a combinalas, deron orixe a un elemento líquido que forma parte das nosas vidas e da nosa forma de relacionarnos socialmente: **a cervexa**.

Testemuña durante todos estes séculos do progreso do ser humano como sociedade, estivo e está presente en todo tipo de momentos, e en moitos dos ámbitos da nosa sociedade. Na arte, na historia, na cultura, na literatura, no audiovisual... E como non, na vida de todas e todos os coruñeses que dende hai máis dun século viven e conviven coa importante industria cervexeira que vertebra un dos eixes fundamentais do progreso da nosa cidade.

Unha oportunidade única de coñecer todos os segredos e matices sensitivos e culturais que nos achega este líquido elemento.

TEATRO

INTERPRÉTAO

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

Responsable: Kevin Stewart e Estíbaliz Veiga

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

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/as e das demais persoas, 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 achegarnos 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

Mércores, 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 o interese xeral, cunha base lúdica e adaptada ás capacidades individuais de cada participante.

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. **Curso pensado para novo alumnado e alumnado que xa o fixese e queira repetir.**

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 as e 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. **Curso pensado para novo alumnado e alumnado que xa o fixese e queira repetir.**

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 ás persoas apaixonadas 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).

CANTOS PARA COMPARTIR (NOVO OBRADOIRO)

Martes, de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

Responsable: Brais Morán

"Ven cantar, desfrutar e facer grupo". Moverémonos polo mundo dos Cantos de Taberna, para que achegues o teu estilo e amenices mellor as sobremesas. Eu poño a guía e ti pos o ritmo. Non se necesitan coñecementos musicais previos.

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 coas nosas persoas maiores que son as 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...**

ROCK AND ROLL (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

Responsable: Brais Morán

"Ven cantar, disfrutar e facer grupo". Moverémonos e descubriremos o rock and roll, ti achegas o teu estilo e entre todas e todos amenizaremos mellor as sobremesas. Eu poño a guía e ti pos o ritmo. Non se necesitan coñecementos musicais previos.

BAILANDO O CARIBE

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Cándido Díaz

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

OBRADOIRO DE FLOORWORK E TÉCNICAS DE CHAN (NOVO OBRADOIRO)

Venres, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

Responsables: Samuel Galán e Lúa Cárdenas

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

CIDADE E CONTORNA

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 nalgunha 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. Pola contra, cando viaxamos tentamos non perder nada daqueles 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.

A CIDADE PERDIDA (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 6)

Responsable: Fernando Campos

Mediante fotografías coñeceremos unha cidade diferente á que vemos hoxe en día cando paseamos polas rúas. Pero tamén teremos a oportunidade de comparar e contrastar a cidade antes e agora, mediante paseos que nos levan a rescatar do esquecemento moitos edificios que desapareceron da fisionomía da cidade.

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 AVANZADO

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 7)

Responsable: Bea Lema

Obradoiro de continuidade para o alumnado que xa fixo a primeira parte do curso, no que se afondará nos contidos formulados, enfocándonos á mellora interpersonal en todos os ámbitos que inflúen nas nosas vidas e no propio benestar.

EN FORMA MENTE E CORPO INICIACIÓN (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 19.00 a 20.30 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 das e dos participantes.

XADREZ

XADREZ INICIACIÓN (NOVO OBRADOIRO)

Martes, de 11.30 a 13.00 h (aula 12)

Responsable: Eduardo Dopico

O xadrez é un recurso para a sociabilidade e unha potente ximnasia mental para todas as idades. O obradoiro está destinado a quen parte de cero e, ademais, teña curiosidade por achegarse á historia

e á evolución do rei dos xogos desde a súa orixe na India, e ao seu parentesco co xadrez chinés/xiàngqí e o xadrez xaponés/shōgi.

CREATIVIDADE MANUAL

* Os obradoiros de traballos manuais porán a disposición do alumnado as ferramentas de traballo básicas. O material específico de traballo persoal correrá por conta das e dos participantes.

INICIACIÓN AO 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 formulados para descubrir de forma progresiva os segredos desta milenaria disciplina artística coas nosas propias creacións.

MANUALIDADES CREATIVAS

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (aula 16)

Responsable: Chari Maquieira

Este obradoiro internaranos 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 teas, 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 se lle gustaría máis realizar pezas de bixutería utilizando a técnica de artesanía téxtil que denominamos macramé.

INICIACIÓN Á CERÁMICA (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 18.30 a 20.30 h (aula 16)

Responsable: Susana Anta

Obradoiro no que traballaremos o proceso de creación de pezas de cerámica. Nocións básicas do tipo de arxilas existentes, así como un percorrido polas distintas técnicas decorativas e as distintas temperaturas de cocción. Traballaremos con técnicas de modelado en mesa: construción de pezas coas técnicas de churros, placas e belisco. Isto permitiralles desenvolver a súa habilidade manual e expresar a súa creatividade na cerámica, ademais da comprensión do material cerámico.

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT

Luns e mércores, de 09.30 a 10.30 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 práctico 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: David Mangana

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, estiramentos e bailes. Un obradoiro no que traballaremos a forma física e á vez divertírmolos.

ZEN FITNESS (NOVO OBRADOIRO)

Martes e xoves, de 17.00 a 18.00 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Obradoiro de Fitness Holístico que está enfocado nunha vivencia práctica, que emprega o exercicio físico, para promover a saúde holística e o equilibrio (corpo, mente, emocións). Desenvolvemos o adestramento desde unha perspectiva Zen (meditativa), como nexos de unión do concepto Fitness Holístico. Estableceremos rutinas que nos permitirán trasladar a aprendizaxe ao día a día, desenvolvendo unha vida máis sa e equilibrada.

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. A súa práctica equilibra corpo, mente e emocións.

COCIÑA

DOCES MOMENTOS (NOVO OBRADOIRO)

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

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!

AS CORES NA COCIÑA

Luns, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: María Fariña

Unha das riquezas da cociña é a gran 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 saborosos e vistosos.

MISE EN PLACE

Martes, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

O termo “mise en place”, emprégase en cociña para definir o conxunto de tarefas de organizar e ordenar os ingredientes que un/unha cociñeiro/a require para os elementos do menú que se vai preparar. A orde e a organización son fundamentais para que o resultado do cociñado sexa óptimo.

PEIXE AO PRATO

Martes, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: María Fariña

Receitas que terán como eixe principal ese gran produto do mar que é o peixe. Coñeceremos distintos 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 arrecendos 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 crearemos pratos con non máis de 7 alimentos.

GASTRONOMÍA

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

A gastronomía é a arte que estuda a relación do ser humano coa súa alimentación e o seu medio ambiente ou contorna. Elaboraremos receitas que nos sirvan para afondar nas bases da cociña e a alimentación saudable.

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 POLA 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 pola casa, con receitas que teñen a súa orixe en moitos casos na tradición familiar.

DA HORTA AO PRATO

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

Responsable: María Fariña

Obradoiro formulado baseándose nos produtos da horta para facer comida saudable, porque comer san pode ser tamén comer rico.

DE VIAXE POLO MUNDO (NOVO OBRADOIRO)

Sábados, de 17.30 a 19.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Receitas de todo o mundo nas que descubriremos tanto pratos salgados coma doces. Un dos atractivos das viaxes é gozar da gastronomía típica de cada recuncho do mundo. Se aprendemos a cociñar os mellores pratos dos receitairos doutros países e continentes, poderemos viaxar polo mundo cos menús máis exóticos. Idóneo para xente de todos os niveis con ganas de desfrutar coa cociña.

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: 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...

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

LETRAS CANALLAS (NOVO OBRADOIRO)

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 12)

Responsable: Lucía Jares

Se che gusta imaxinar e queres expresar cousas que nunca dixeches, ven xogar coas túas palabras, a explorar a túa maneira de despregarte ao mundo, a través da composición de textos, dentro dun espazo onde poida voar o teu pensamento libre. **Proposta enfocada a rapazas e rapaces de entre 14 e 17 anos.**

PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS

Sábados, de 11.00 a 13.00 h (aula 15)

Responsable: Carmen Veiga

Obradoiro de cociña destinado ás e aos 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. **Proposta enfocada a nenos e nenas de entre 6 e 12 anos.**