

PROGRAMA

Teatro, ciencia,
filmoteca, fotografía,
astronomía, cine
arquitectura...

LEGER^{~C}

FORUM
METROPOLITANO

OUTONO 2023



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO FÓRUM. OUTONO 2023

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** 4 (a partir das 09.00 h), 5 e 6 (ata ás 23.59 h) de setembro.
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 7 setembro, 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:** 7 e 8 de setembro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **672829049**.
- **Sorteo público:** o luns 11 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Fórum.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e de prazas que se atopan en período de agarda:** o mércores 13 de setembro ás 09.00 h, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 13, 14 e 15 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do luns 18 de setembro, 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 setembro.
- **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 20 de setembro e na segunda volta o día 25 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 1.^a volta o 20 ou o 21 de setembro, e as da 2.^a volta o 26 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do mércores 27 de setembro abrirase 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 setembro.

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 10.00 a 14.00 h, e neste horario tamén se poderá realizar **de forma presencial** e de 16.00 a 20.00 h só telefonicamente), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a Internet, a través do teléfono 672829049.
- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter en conta que se respectará na adxudicación a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante, e esta non se poderá modificar 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 Fórum, o 7 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 co resultado do sorteo publicaranse o mércores **13 de setembro ás 09.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o número do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s e aqueles nos que se atope en listaxe de agarda.

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 OUTONO 2023

35 € por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.

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

PAGAMENTO DA COTA:

Do **13 ao 15 de setembro** (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 conserxarías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co núm. Do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Fórum ou Ágora) e o/os obradoiro/s aboados.

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 FÓRUM ou no ÁGORA, en horario de 10.00 a 14.00 ou de 17.00 a 20.00 h, os días 13,14 e 15 de setembro.**

Para os aboamentos das prazas vacantes ou en listaxe de agarda o aboamento de forma presencial será exclusivamente de 10.00 a 14.00 h.

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 13 de outubro.**

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 2 de outubro e rematarán o sábado 23 de decembro, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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

CIDADE, ARQUITECTURA E VIAXES

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Unha cidade non é un conxunto de rúas, edificios ou prazas. As cidades compóñense de persoas, e hai personaxes que impulsan as súas cidades, fanas grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... mais tamén é Sinforiano López, Celedonio Uribe, Isabel Zendal e outros/as moitos/as esquecidos/as ou descoñecidos/as que fixeron da Coruña o que é hoxe. Unhas sesións faranse no Fórum aínda que a maior parte delas desenvolveranse en distintos lugares da cidade.

UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO I martes, de 17.00 a 18.30 h (rúa)

GRUPO II martes, de 19.00 a 20.30 h (rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Unha cidade para pasear, para coñecer e para escoitar a súa historia. A Coruña está chea de historias desde a súa orixe no castro de Elviña ata o coñecido asedio inglés onde María Pita saltou á fama. Neste obradoiro coñeceremos a nosa cidade a través da historia marcada entre as pedras e nos acontecementos que forxaron a nosa identidade.

XESTOS ADMIRABLES

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsables: Antonio León

O obradoiro aborda personaxes históricos que tomaron decisións solidarias, con gran valentía e incluso heroísmo, e cuxas vidas foron obxecto de admiración ao longo do tempo... Por exemplo, no seu cativerio de Alxer, **Miguel de Cervantes** expónse a graves perigos nos seus catro intentos de fuga, **Ernest Shackleton** lidera unha expedición antártica e consegue salvar a todos os seus homes dunha morte segura, o inquisidor **Alonso de Salazar** oponse ás autoridades e revisa radicalmente os procesos de bruxas; despois de asistir aos horrores da batalla de Solferino, **Henry Dunant** funda a Cruz Vermella, na Colombia do século XX o doutor **Héctor Abad Gómez** empéñase en estender a sanidade pública e a democracia e perece no intento...

A CIDADE PERDIDA

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Fernando Campos

Coruña pode ser unha imaxe na retina, un momento perdido, unha mirada atrás. A través de fotografías antigas lembraremos a cidade do século XIX e XX, contrastándoa coa imaxe actual, a través de sesións en aula e de saídas polas distintas zonas a tratar.

LITERATURA

TEXTOS CREATIVOS

Luns de 19.00 a 20.30 h (aula C)

Responsable: Chus Molina

Este é un obradoiro eminentemente práctico no que imos escribir desde un punto de vista creativo e literario. A partir dunha serie de pautas crearemos os nosos propios textos literarios desenvolvendo a nosa creatividade e imaxinación. Á vez que escribimos, iremos aprendendo os diversos elementos e técnicas literarias, compartindo e comentando con todo o grupo os textos que escribamos.

A MULLER MARXINADA NA LITERATURA E NA CULTURA

Martes de 17.00 a 18.30 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Parécenos interesante estudar a marxinação histórica da muller relacionada coa misoxinia a través da literatura de todos os tempos ata a actualidade. Coñeceremos aquelas mulleres marxinas na historia da literatura e dos libros de texto, as prohibicións no teatro, a educación que recibiron, o intento de ocultar a autoría feminina, a canción popular e a súa relación coa literatura. Descubriremos, ademais, as primeiras feministas na literatura como “As sen sombreiro”. Empregaremos todos os medios audiovisuais e as gravacións que proporcionarán amenidade e emoción ás sesións.

O "HAIKU-DÔ"

Martes de 17.00 a 18.30 h (aula B)

Responsable: Xoán Abeleira

O Camiño do Haiku non é tanto un sendeiro de aprendizaxe poética como un de aprendizaxe espiritual. Nesta nova edición do noso obradoiro de haikus, que tanto interese espertou nos pasados anos, insistiremos nese aspecto concreto do Camiño (Dao, Tao), combinando algunhas prácticas sinxelas da plena atención e da meditación budista coa propia escrita do xénero poético xaponés por antonomasia.

OBRADOIRO POÉTICO: A POESÍA NON É UN CONTO

Martes de 19.00 a 20.30 h (aula B)

Responsable: Xoán Abeleira

Podemos ser todos e todas poetas? E, se podemos, como nace, como se/nos escribe realmente un poema? Cal é o fin da poesía e da arte? Cales son as diferenzas entre o xénero poético e o xénero narrativo? Concibido á maneira dun laboratorio creativo e espiritual, o noso obradoiro tentará (na medida do imposible) des-velar cales son as claves, os elementos constitutivos do feito poético, entendendo o poético coma unha construción “en negativo”, unha operación de resta, unha suma de ausencias. Será esta unha tarefa de forxa, de escrita, reescrita, lectura en colectivo, de xeito tal que o/a alumno/a “sexa” un/unha poeta durante todo o percorrido e se enfrente, o máis cruamente posible, ao estraño de “dicir en poema”.

A CONSTRUCCIÓN NARRATIVA (NOVIDADE)

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula C)

Responsable: Rodrigo Costas

Un conxunto de sesións sobre a escrita de ficción, dirixidas tanto a persoas con coñecementos previos coma sen coñecemento algún anterior, nas que, de forma práctica e dinámica, abordaranse os elementos fundamentais da construción narrativa.

A LITERATURA QUE NOS ESPERTA EMOCIÓN

Xoves de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Comentaremos, afastándonos de explicacións especializadas, unha selección dos textos literarios que máis calaron nas persoas lectoras de todos os tempos, desde un enfoque dinámico e actual, apoiándonos nas voces dos seus e das súas autoras, cantantes e actores/actrices que os popularizaron e divulgaron.

Resaltaremos os temas e emocións universais que serviron de inspiración á literatura de todos os tempos, construíndo desde eles un itinerario no que todas e todos nos vexamos identificados: o paso do tempo, o amor, a morte, a marxinação da muller, a crítica social, a natureza, a mitoloxía, a inquietude existencial, a relixión, o misticismo etc.

ASTRONOMÍA

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Responsable: Óscar Blanco

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

HISTORIA E ARTE

A ARTE DA ARTE: DE VELÁZQUEZ A GOYA

Luns, de 10.00 a 11.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Diego e Francisco, dous nomes imprescindibles da historia da arte. Referencia fundamental para artistas posteriores xa que condensan nas súas paletas tanto a tradición que recollen como a innovación que achegan. Nas nosas clases fundirémonos cos seus lenzos e a súa época e viaxaremos física e virtualmente para gozar con calma e sen medida do seu bo facer como pintores.

HISTORIAS REVELADAS: FOTOGRAFÍA, ARTE E SOCIEDADE (NOVIDADE)

Martes de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste curso abordaremos a fotografía como unha das belas artes dende unha reflexión visual coa que valorar a súa capacidade como ferramenta de transformación social a través dunha linguaxe evocadora e documental, idónea para comprender a nosa sociedade

contemporánea. Complementarase con algunha visita guiada a exposicións e eventos sobre a Historia da Arte Fotográfica.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

Este 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 estará en descubrir os segredos de cada unha das obras. Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

RI-NASCERE: A BELEZA INESGOTABLE

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Carmela Galego

Das esculturas das illas cícladas até Brancucci. Florencia, Vicenza, o neoclasicismo francés. Neste obradoiro beberemos das fontes do eterno asombrar que ten en Grecia o seu punto álxido. Saborearemos os distintos períodos que pousan a súa mirada sobre este concepto clásico da perfección: Roma, o renacemento, as grandes obras do Louvre. Mais tamén sairemos á rúa para admirar o que permanece desa beleza nos nosos espazos.

POR GALICIA ADIANTE CON NOME E APELIDOS

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

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

CLUB BÔHEME: CIDADES DA HISTORIA

Venres, de 11.00 a 12.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Nesta edición do noso club da *bôhème* viaxeira trasladarémonos por distintas cidades. Cidades reais e cidades míticas que se imaxinaron ao longo da historia. Aproveitaremos as datas sinaladas para visitar cada lugar no seu mellor momento do ano: a Atenas das festividades outonais, o Dublín do Samaín, o Moscú branco de Nadal. Manifestacións culturais e tradicións das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte. O seu legado.

A NOSA ARTE

Venres, de 17.30 a 19.00 h (sala de cine e visitas)

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, os artistas galegos do século XX pintando as paredes dos grandes edificios de Bos Aires. Tamén nos pararemos no máis próximo, prestando especial atención ao papel cultural da Coruña onte e hoxe.

TEATRO

LENDO O TEATRO

Luns de 17.00 a 18.30 h (obradoiro A)

Responsable: Vicky Pérez e Grial Montes

Obradoiro que pretende achegar as persoas interesadas no teatro ao apaixonante mundo da interpretación textual dos actores e actrices e á lectura en grupo de textos teatrais, coa intención de que as persoas participantes se desinhiban e poidan gozar da experiencia de interpretaren só coa palabra.

“LO TUYO ES PURO TEATRO”

Luns 19.00 a 20.30 h (obradoiro A)

Responsable: Vicky Pérez e Grial Montes

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. Non é necesario ter coñecementos ou experiencias previas na materia.

XADREZ

XADREZ INICIACIÓN

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (aula A)

Responsable: Eduardo Dopico

O xadrez é un recurso para a sociabilidade e unha potente ximnasia mental para todas as idades. A proposta está dirixida ás persoas que parten de cero.

XADREZ UN PASO MÁIS

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (aula A)

Responsable: Eduardo Dopico

Proposta dirixida a persoas que tendo o coñecemento básico de xadrez, queren seguir aprendendo e xogando.

FOTOGRAFÍA

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

APRENDENDO DOS XENIOS

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula A)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro que pretende dar a coñecer a vida, a obra e a técnica dos xenios da fotografía, como Nadal, Ouka Leele, Annie Leibovitz, Chema Madoz etc.

A dinámica consiste en presentar, na primeira sesión, o/a autor/a, a súa obra e a súa técnica fotográfica para, posteriormente, nas seguintes sesións recrear a súa técnica ou o seu estilo de forma práctica por parte das persoas participantes.

PROCESOS ANTIGOS

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula A)

Responsable: Cándido Díaz

Coñeceremos as orixes da fotografía alá a mediados do século XIX. A cámara estenopeica e o revelado químico, o coloreado fotográfico en imaxes en branco e negro, a colaxe e a reprodución en alta calidade etc. A dinámica do obradoiro consiste en dar a coñecer de forma teórica un proceso fotográfico antigo para, posteriormente, nas seguintes sesións recrealo de forma práctica por parte das persoas participantes.

CÁMARA EN MAN

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido ás persoas interesadas en descubrir a fotografía. Enfocados a quen goce da súa total intervención na realización das súas fotografías e poida sacarles o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas no 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 a observar. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiables.

CÁMARA EN MAN AVANZADO

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro enfocado a persoas con coñecementos básicos de fotografía interesados en seguir progresando. Enfocados a quen goce da súa total intervención na realización das súas fotografías e que lle poida sacar o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas no 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 a observar. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiables.

CÁMARA EN MANS EXPERTAS

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula A e rúa)

Responsable: Mero Barral

Dirixido tamén a persoas que cursaron o obradoiro de “Cámara en man” en tempadas anteriores e queren seguir mellorando no uso da cámara e na técnica fotográfica persoal. Mediante debates na aula e prácticas en exterior, a finalidade é que afonden nos coñecementos previos e que poidan seguir evolucionando no mundo da fotografía. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiables.

DISPARA CO MÓBIL

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (obradoiro A e rúa)

Responsable: Daniel Puente Bello

Aprenderemos a desenvolver todas as posibilidades da cámara do noso teléfono móbil para un óptimo rendemento, axustes, controis manuais e edición. Tamén adestraremos os nosos ollos para interpretar as condicións de luz, meteorolóxicas e compositivas para tirarlle o máximo partido. Faremos saídas fotográficas nas que poremos en práctica o aprendido na aula.

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE URBANA: NATURAL E NOCTURNA (NOVIDADE)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine e rúa)

Responsable: Óscar Blanco

Aprende a manexar a túa cámara e sacarlle rendemento. Taller con teoría e sobre todo consellos, técnicas e saídas prácticas da fotografía de paisaxes urbanas, de paisaxes naturais e de fotografía nocturna, especialmente a fotografía de paisaxe estrelada. Indicado para quen teña unha cámara fotográfica, pero non é algo esencial. Mesmo cun móbil hoxe en día pódense realizar moi boas fotografías de paisaxe urbana e natural. Aprenderemos os aspectos técnicos e teóricos da fotografía e, por suposto, como atopar aqueles lugares e momentos oportunos, encadrar, compoñer etc. Tamén haberá unha parte sobre procesado de imaxes. O curso impartirao Óscar Blanco, experimentado fotógrafo especializado en fotografía de paisaxe nocturna. (@artabrorum en Instagram).

A ILUMINACIÓN EN FOTOGRAFÍA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula A)

Responsable: Cándido Díaz

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

MINDFULNESS

RELAXACIÓN E MINDFULNESS INICIACIÓN

GRUPO I Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula A)

GRUPO II Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula A)

Responsable: Susana Mosquera

Neste obradoiro coñeceremos e practicaremos diferentes técnicas de relaxación desde as máis musculares ata as máis cognitivas, que combinaremos co uso e a práctica do Mindfulness ou Atención Plena. O obxectivo é ampliar a nosa conciencia, adestrar a nosa mente e reducir a tensión nos nosos corpos reducindo o fluxo de pensamentos negativos que nos limitan.

MÚSICA

AI LALELO, AI LALÁ...

Luns, de 17.00 a 18.30 h (auditorio – capacidade: 20 persoas)

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 que se cantan ou se contan 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, mais na nosa cultura é un espazo ameazado porque a transmisión xeracional está rota. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta de cada persoa participante.

CANTIGAS DA TERRA

Luns, de 19.00 a 20.30 h (auditorio – capacidade: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Obradoiro **dirixido a persoas con coñecementos previos de pandeireta ou que xa cursasen o obradoiro de “Ai lalelo, Ai lalá”** noutra tempada. Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos e avanzaremos na técnica da pandeireta, do canto e do baile. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta de cada persoa participante.

ESENCIA MUSICAL (NOVIDADE)

Martes, de 11.30 a 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Laura Montero

Obradoiro para achegar os participantes ao mundo musical de forma amena e práctica. Traballaranse as habilidades prácticas para unha comprensión activa da obra musical. para iso tamén nos achegaremos aos distintos períodos da Historia Musical. Combinarase coa asistencia a algún concerto de distintas agrupacións musicais presentes na cidade.

CANTOS PARA COMPARTIR. INICIACIÓN

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (aula C)

Responsable: Brais Morán

"Ven cantar, gozar 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.

CANTOS PARA COMPARTIR. PERFECCIONAMENTO (NOVIDADE)

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (aula C)

Responsable: Brais Morán

Obradoiro pensado para a xente que xa ten experiencia no mundo dos Cantos de Taberna, ben por ter feito o obradoiro de iniciación ou por ter participado en outro tipo de iniciativas de cantares populares.

CREATIVIDADE MANUAL

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

INICIACIÓN Á TÉCNICA KINTSUGI (NOVIDADE)

Luns, de 10.00 a 12.00 h (obradoiro B)

Responsable: Susana Anta

O Kintsugi é unha técnica xaponesa de reparación de cerámica baseada en resaltar e respectar as gretas. En lugar de descartar un obxecto roto repárase con laca e materiais preciosos como o po de ouro ou outros metais preciosos para unir as pezas e crear unha reparación visible e fermosa. O resultado é unha peza única e restaurada, onde as cicatrices convértese en parte integral da súa historia e beleza. Esta técnica reflicte a filosofía xaponesa do wabi-sabi que atopa a beleza na imperfección e a transitoriedade das cousas. A actividade terá un custo adicional de 10 euros para material por alumno/a.

BORDADO AO AIRE

Martes, de 10.30 a 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Cun coxín de palla, un padrón, agulla, alfinetes, fío e abelorios iniciáremonos nesta técnica na que se combina o Soutache co cortadillo ou rocalla para reproducir as pasamanarías que adornan o traxe tradicional galego.

TAPIZ EN 3D

Martes, de 17.00 a 19.00 h (obradoiro A)

Responsable: Fina Sedes

Nesta tempada investigaremos a artesanía téxtil, rompendo un pouco as regras do tecido en dúas dimensións para crear volumes. Utilizaremos novas fibras e tecerémolas de formas diferentes. Mesmo materiais como a madeira ou a pedra poden formar parte dun tapiz 3-D. Penetraremos así nesta arte téxtil que logrou romper esquemas e tradicións para irromper con forza no mundo das artes plásticas.

MAPAS TÉXTILES

Mércores de 11.00 a 13.00 h (obradoiro A)

Responsable: Rosario Belda

Un mapa téxtil é unha forma de interpretar a realidade. Son cartografías reinventadas con teas e fíos. Durante o obradoiro partiremos vendo o que fan outras persoas, observaremos a súa estética, as técnicas empregadas, a zona representada etc. Seguiremos falando da nosa propia experiencia: Que zona facer? A miña casa, a miña aldea, un camiño, unha viaxe etc, e confeccionaremos o noso propio mapa téxtil usando técnicas moi sinxelas de costura. O resultado final será un panel, cadro, tapiz etc que representará a nosa visión persoal e creativa do lugar. Nivel de dificultade: iniciación.

TRABALLOS MANUAIS CREATIVOS

Xoves de 10.30 a 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Chari Maquieira

O obxectivo deste obradoiro é aproveitar o material cotián que temos nas nosas casas e darlle un aire renovado, ao mesmo tempo que aprendemos técnicas de traballos manuais relacionados con infinidade de materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

TÉCNICAS DO MONOTIPO

Xoves de 17.00 a 19.00 h (obradoiro B)

Responsable: Ana Zapata

O "monotipo" atópase no límite entre a pintura, o debuxo e as artes gráficas. A imaxe transfírese por contacto cando o pigmento aínda está fresco. A calidade máis representativa do monotipo é que só se fai unha (mono) reprodución da imaxe, a diferenza do gravado "convencional" como a augaforte, a linografía, auga tinta... nas que se poden realizar ata máis de 100 reproducións.

Neste obradoiro aprenderemos diferentes técnicas para lograr diferentes liñas, texturas e efectos e a coñecer e manexar as ferramentas e os materiais básicos para realizar monotipos. Non necesitaremos nin tórculo, nin gubias, nin buril. Imos realizalos con materiais básicos e sinxelos. Aprenderemos diferentes técnicas para lograr diferentes liñas, texturas e efectos.

CURSO DE ENCADERNACIÓN (NOVIDADE)

Xoves, de 19.00 a 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: María Ramírez

Neste obradoiro aprenderemos a encadernar un libro con lombo redondo, crearemos unha Memoria de Artista con formato de concertina e, ademais, descubriremos como converter un libro de tapa branda nunha elegante obra encadernada de tapa dura. Exploraremos diversas técnicas de encadernación, restauración e reciclaxe para transformar libros en pezas únicas.

COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h (obradoiro A)

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro crearemos pezas de bixería utilizando unha técnica de artesanía téxtil, o "macramé". A realización de nós variados permitiranos engarzar pezas e realizar pulseiras, colares, pendentes ou aneis.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO (NOVIDADE)

Martes de 18.45 a 20.45 h (obradoiro B)

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.

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Mércores de 18.45 a 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: Juanjo Estrada

Trátase dun obradoiro teórico-práctico de debuxo, 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 son as guías da aprendizaxe progresiva e apta para todos os públicos.

CINE

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Mércores, de 10.30 a 12.00 h (sala de cine)

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 abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo, abrindo así a porta ao debate e a reflexión.

O CINE POLICIAL E NEGRO ESPAÑOL DOS 50 E OS 60 (NOVIDADE)

Martes de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Trazaremos un percorrido pola mellor época do cinema negro e policial español, estudando as súas orixes, influencias (cinema negro norteamericano, cinema “polar” francés, literatura negra española) e desenvolvemento, con proxeccións e análises dos films máis destacados, dentro do difícil contexto da ditadura.

“AS NOVAS OLAS” EN LATINOAMÉRICA E A SÚA RELACIÓN CO BOOM LITERARIO (NOVIDADE)

Xoves de 17.00 a 18.30 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Visitaremos o apaixonante contexto cinematográfico e literario dos anos 60-70 latinoamericano, as singulares influencias recíprocas entre a literatura do chamado “boom” literario (Cortázar, Sábato, García Márquez) e o cinema, con proxeccións e análises dos films esenciais do período, centrándonos nas cinematografías máis importantes (Arxentina, México, Chile, Brasil e Cuba).

AUDIOVISUAL

MONTAXE AUDIOVISUAL (NOVIDADE)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula B)

Responsable: Javi Tink

Neste taller imos a aprender como montar todo tipo de vídeos, xa sexa mediante imaxes ou unificar diferentes vídeos nun mesmo *clip*, combinando cun fío musical que acompañe ao contido visual. Tamén imos editar e mellorar a nitidez das imaxes ademais de xogar cos contrastes.

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES **(NOVIDADE)**

Xoves, de de 17.00 a 18.30 h (aula C)

Responsable: Javi Tink

Traballaremos a creación total dunha curtametraxe desde o punto de vista tanto do director, *script*, operador de cámara, realizador audiovisual e dos actores e actrices. Para iso imos a traballar o noso propio guión, dirixiremos as interpretacións, encargáremos da gravación (tipos de plano, iluminación etc.) e da montaxe final.

OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

GOZANDO DE APRENDER

Luns e martes, de 10.30 a 12.30 h (aula B)

Responsable: Mar Peñarrocha

Fortalecer, mellorar e estimular a axilidade mental e as habilidades sociais a través da lectura de temática variada. Realizaranse actividades dinámicas como lectura, atención, razoamento, conversa, expresión oral e escritura, comprensión lectora, debate, memorización e cálculo.

FAGAMOS MEMORIA

Grupo I. Luns e mércores, de 10.00 a 11.00 h (aula A)

Grupo II. Luns e mércores, de 11.00 a 12.00 h (aula A)

Responsable: Cris Prieto

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... Con actividades adaptadas ó ritmo e nivel cognitivo de cada participante.

GOZANDO E PENSANDO

Luns, de 18.30 a 20.00 h (aula B)

Responsable: Cris Prieto

Obradoiro enfocado a fomentar, a través do lecer inclusivo, a autoestima, o autoconcepto e a socialización en persoas maiores. A través dunha serie de actividades lúdicas traballaremos coa memoria, a psicomotricidade fina, a agudeza visual e auditiva e a imaxinación. Con actividades adaptadas ao ritmo e nivel cognitivo de cada participante.

NUNCA É TARDE

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h (obradoiro B)

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.

QUE CABEZA!!!

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h (aula C)

Responsable: Ana Bruquetas (Eva del Río)

Quen dixo que adestrar as nosas neuronas é 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.

LEMBRANDO A CIDADE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula C)

Responsable: Patri Angulo

A través de actividades de atención e memoria, repasaremos personaxes, feitos históricos e outro tipo de cuestións que nos levarán atrás no tempo para recordar a cidade tal como era hai anos.

MONOGRÁFICO

SOROLLA: O PINTOR DA LUZ

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (sala de cine)

Este ano recordaremos a figura de Joaquín Sorolla cando se cumpren os 100 anos do seu finamento. Cada día teremos un profesional que abordará a súa figura e o contexto que arrodeou a un dos máis grandes pintores do século pasado. Con charlas multidisciplinares que abordarán tanto a súa vida como a súa obra e a influencia noutras disciplinas artísticas e sociais da súa época, complementadas con algunha saída pola cidade.

CLUBS E CÍRCULOS

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS CLUBS E CÍRCULOS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas asistentes:** os días 21, 22 e 23 de setembro, na conxaría do Fórum de 10.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h.
- Unha vez feita a preinscrición, irase avisando telefonicamente a tantas persoas como prazas vacantes teña cada club/círculo.
- Os clubs e círculos só se porán en marcha cun **máximo de** participantes en función do espazo no que se desenvolvan.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** darán comezo a partir do luns 2 de outubro e rematarán o venres 22 de decembro, no día e hora que lle correspondan a cada un.

Os **CLUBS** xorden da iniciativa de grupos de persoas cun interese común que de forma autónoma, tratan de se perfeccionaren sobre a temática escollida. Deste xeito, convértese en foros participativos de reunión para intercambiar ideas e experiencias autoxestionándose.

Martes de 17.00 a 18.45 h. CLUB DE PALILLOS

Martes de 19.00 a 20.45 h. CLUB DE COIRO

Mércores de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO II

Mércores de 11.00 a 13.00 h. CLUB DE ABELORIOS

Mércores de 18.00 a 20.00 h. CLUB DE PALILLOS

Mércores de 17.00 a 20.45 h. CLUB DE CANASTRA

Venres de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO I

Venres de 16.00 a 19.00 h. CLUB DE MACRAMÉ

Venres de 17.00 a 20.00 h. CLUB DE PINTURA

Os **CÍRCULOS** son actividades sobre unha temática concreta. Están dirixidos por unha persoa que, de maneira voluntaria, comparte os seus coñecementos coas demais.

Mércores de 11.00 a 13.00 h. CÍRCULO TRABALLOS MANUAIS

Xoves de 10.00 a 12.00 h. CÍRCULO CORTE E CONFECCIÓN