

LEGER



PROGRAMA OUTONO 2023

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



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO ÁGORA. OUTONO 2023

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** 4 (a partir das 9.00 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 do correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **604 272 419**.

- **Sorteo público:** o luns 11 de setembro, ás 10.00 h, na conserxería do Ágora.

- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e de prazas nas que se atopen 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 18 de setembro; e na segunda volta: o día 21 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 19 ou o 20 de setembro; e as da 2.^a volta o 22 ou o 23 de setembro.

- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do luns 25 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** (das 10.00 ás 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 604 272 419.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter 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 na páxina web e no Ágora, 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 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 e aqueles nos que se atope en listaxe de agarda.

As prazas de cada obradoiro adxudicaránse a partir do número de inscrición que saia 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.

COTA DE INSCRICIÓN PARA O 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 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, 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.

Imaxe de portada cortesía de ©Xanfuco

HISTORIA E ARTE

POR GALICIA ADIANTE: CON NOMES E APELIDOS

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 9)

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.

A ARTE DA ARTE: DE VELÁZQUEZ A GOYA

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

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.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores, de 19.00 a 20.30 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.

CLUB BÔHEME: CIDADES DA HISTORIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: Carmela Galego

Nesta edición do noso club da bohemia viaxeira trasladarémonos por distintas cidades. Cidades reais e cidades míticas que foron imaxinadas 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 do Nadal. Manifestacións culturais e tradicións das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte. O seu legado.

ARTE, CULTURA E HISTORIA DE AL-ANDALUS

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: 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 noites. Escudriñaremos tamén nos ecos artísticos fóra do espazo e tempo andalusí. Veremos, arte, historia, tecnoloxía dunha forma de vida desaparecida.

CINEMA E PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

CINE, ARTE E REFLEXIÓN (novidade)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

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/as distintos/as autores-as/directores-as tratan de aproximarnos ao mundo da creación artística, á biografía dos/as artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva, que pode abrir nas persoas espectadoras un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo, abrindo así a porta ao debate e a reflexión.

MONTAXE AUDIOVISUAL (novidade)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Javi Tink

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

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES (novidade)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

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 traballar o noso propio guión, dirixiremos as interpretacións, encargáremos da gravación (tipos de plano, iluminación etc.) e da montaxe final.

LITERATURA

CREADORES DE LETRAS (novidade)

Martes, de 11.30 a 13.00 h (aula 14)

Responsable: Lucía Jares

Un taller de iniciación á escritura, con propostas que nos faciliten a transformación de ideas en letras, e co que poder desenvolver o noso propio estilo.

DESCUBRE A TÚA PROPIA ESCRITURA (novidade)

Xoves, de 11.30 a 13.00 h (aula 14)

Responsable: Lucía Jares

Un taller de expresión escrita para deixar voar a nosa imaxinación, e sorprendernos na arte da inventiva, para sacar á luz qué conto e cómo o conto.

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.

TEATRO

INTERPRÉTAO

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

Responsables: 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.

IOGA E TEATRO: O ESPELLO DA ALMA

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Alicia Rivela

Proposta para gozar 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.

En definitiva, cocreatemos entre todas e todos un espazo no que se fomente a creatividade, a empatía, a imaxinación e o coñecemento de cadaquén, desde a consciencia corporal, o xogo e as diferentes técnicas teatrais e de ioga, executadas de forma lúdica e divertida.

FOTOGRAFÍA

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

MACROFOTOGRAFÍA: FACER GRANDE O PEQUENO

Luns de 19.00 a 20.30 h (aula 12)

Responsable: Miguel Ares

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

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.

NOSTALXIA POLO ENTRAÑABLE: FOTOGRAFAR EN B/N

Mércores 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.

CÁMARA EN MAN (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 11)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido ás persoas interesadas en descubrir a fotografía. Enfocado 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 intercambiabiles.

APRENDE FOTOGRAFÍA VENDENDO CINE (novidade)

Venres de 18.00 a 19.30 h (aula 12)

Responsable: Miguel Ares

Se o cinema é unha sucesión de fotografías, aprendamos fotografía vendo cinema. Apoiándonos en secuencias de películas inesquecibles aprendemos a técnica fotográfica. Examinamos estes pequenos tramos que vimos mil veces e descubriremos como se fan.

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

INICIACIÓN ÁS DANZAS URBANAS (HIP HOP)

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

Martes, de 11.30 a 13.00 h (aula 6)

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.

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...**

BAILANDO O CARIBE

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro de 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

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 12.00 a 13.30 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

Xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 6)

Responsable: Fernando Campos

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

MINDFULNESS

MINDFULNESS INICIACIÓN

GRUPO I - Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

GRUPO II - Mércores, de 19.00 a 20.30 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 INICIACIÓN

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 7)

Responsable: Bea Lema

Programa de carácter teórico-práctico, que se centra en 3 áreas de mellora ou atención. A alimentación nutritiva e saudable, prestando atención á respiración, á hidratación e á alimentación, fundamentais para o correcto funcionamento das nosas células. A actividade física enfocada a mellorar a flexibilidade e mobilidade articular, a forza e a resistencia, que nos permite aumentar a nosa axilidade e vitalidade no día a día. A actitude proactiva, baseada na atención plena (mindfulness) cunha orientación positiva cara ao pensamento, as emocións e as accións.

Co obxectivo final de aumentar o control sobre as nosas emocións, xa que a ciencia, a neurociencia, a bioloxía, a psiconeuroinmunoloxía, están a mostrarnos a relación directa entre as nosas sensacións físicas e os nosos estados emocionais e mentais. Ao mesmo tempo, imos elaborando un plan de acción para mellorar a nosa condición física a través da alimentación saudable e actividades físicas adaptadas ás nosas necesidades, favorecendo o cambio de hábitos, lembrando que todo está vinculado. Desta maneira podemos crear un impacto positivo na nosa saúde, calidade de vida e benestar.

EN FORMA MENTE E CORPO PRACTICUM

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Bea Lema

Se participaches da primeira edición de En forma MC, ou no caso de non ser así, estás familiarizado ou familiarizada coa práctica de mindfulness, ioga, meditación ou algunha disciplina mente corpo, terás a posibilidade de asistir a este PRACTICUM de En forma MC (mente e corpo), na que se realizarán exercicios relacionados co corpo, sempre levados a cabo desde a atención plena e prácticas guiadas de meditación e introspección, todo iso orientado cara ao benestar físico e mental, o que contribúe á súa vez ao equilibrio emocional.

XADREZ

XADREZ INICIACIÓN

Martes, de 10.00 a 11.30 h (aula 12)

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

Martes, de 11.30 a 13.00 h (aula 12)

Responsable: Eduardo Dopico

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

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 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 divertírmonos.

ZEN FITNESS

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 nexo 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.

IOGART

Venres, de 10.00 a 11.30 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

Iogart 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.

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.

SOUTACHE

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 16)

Responsable: Zeltia Sedes

Crearemos pezas de xoiería moi especiais grazas a unha almofada, cortadillo e agulla! Desde pezas sinxelas como pulseiras, pendentes, broches ou aplicacións para bolsos, roupa... a outras máis elaboradas como colares ou pezas con volume.

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.

INICIACIÓN Á TÉCNICA KINTSUGI (novidade)

Martes, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Susana Anta

O kintsugi é unha técnica xaponesa de reparación de cerámica que se basea en resaltar e celebrar 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 se convirten 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 alumn@.

CURSO DE ENCADERNACIÓN (novidade)

Martes, de 19.00 a 20.45 h (aula 16)

Responsable: María Ramírez

Neste taller 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.

TRABALLOS MANUAIS CREATIVOS

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 gozar das máis diversas técnicas de traballo con materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

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.

COCIÑA

ARRECENDOS DE RÚA (novidade)

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Halimah Shalabi

Recendos de rúa é unha viaxe gastronómica que nos convida a coñecer algúns lugares do mundo a través das súas comidas feitas a pé de rúa. Viaxaremos por Europa, Asia, África e América. Elaboraremos algúns dos pratos máis emblemáticos, dende un *hot dog* americano, pasando polos tacos mexicanos, pizza italiana, falafel palestino, un durum turco, un takoyaki xaponés...

Coñeceremos e espertaremos os nosos sentidos con sabores e ingredientes novos ou pouco coñecidos para nós. A finalidade deste taller é pór en valor os costumes e outros xeitos de vida das distintas culturas que conforman este noso mundo e as semellanzas que temos. A comida é unha delas.

COCIÑA PARA TODAS E TODOS

Luns, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Cociña española. Iniciación á cociña. Para todos os niveis. Receitas da nosa península (España, Portugal, Francia, Andorra e Xibraltar) doces e salgadas cun toque especial. Para todos os niveis.

O MESMO NON É O MESMO

Martes, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Realizaremos pratos que, tendo o mesmo ingrediente base, se cociñan de distinta forma ou a mesma receita con distinto ingrediente base ou que cun nome similar o resultado é distinto.

TODAS E TODOS Á MESA

Martes, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Cociña internacional. Taller para persoas afeccionadas á comida do mundo. Receitas de todos os países, doces e salgadas. India, China, Marrocos, Grecia, Italia... Para todos os niveis.

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.

SAN E RICO

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Cociña vexetariana. Receitas para iniciarse no vexetarianismo. Fáceis e ricas. Doces e salgadas. Para todos os niveis.

COCIÑA DE TEMPADA

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Entramos no entrañable outono cunha magnífica oferta gastronómica, xa que os produtos de tempada nesta estación son unha delicia na cociña.

QUEN DIXO MEDO?

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Ao longo destes anos, comprobamos que nos obradoiros de cociña “o medo” a enfrontarse aos fogóns é o principal ingrediente para non cociñar. Ese medo esténdese á hora de facer a compra, polo tanto este curso fundaméntase en demostrar que é moito máis sinxelo do que se pensa.

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.

AMORODO E CHOCOLATE

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

Responsable: Lola Caramés

Obradoiro de repostería que propón unha viaxe pola repostería de todo o mundo. Dende España á India, pasando por Portugal, Francia, Inglaterra, Suecia... Para todos os niveis.

MONOGRÁFICO

SOROLLA: O PINTOR DA LUZ

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

Este ano recordaremos a figura de Joaquín Sorolla cando se cumpren os 100 anos do seu finamento. Cada día teremos unha persoa profesional que abordará a súa figura e o contexto que rodeou 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.

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 prazenteiras 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: Eva del Río

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: Eva del Río

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 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.**

CLUBS NO ÁGORA

CONDICIÓNNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBS E CÍRCULOS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas asistentes:** os días 21, 22 e 23 de setembro, na conserxaría do Ágora de 10.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h.
- 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 gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezarán a partir do luns 2 de outubro e rematarán o venres 22 de decembro, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

Os **CLUBS** 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 autoxestionándose.

Luns de 16.30 a 18.30 h. CLUB DE TRABALLOS MANUAIS

Luns de 19.00 a 20.45 h. CLUB ENTRE NÓS DE DANZAS URBANAS