

LEGER



PROGRAMA PRIMAVERA 2024

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



Concello da Coruña



CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER – PRIMAVERA 2024

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Pagamento dos OBRADOIROS DE CONTINUIDADE: 8 (a partir das 9.00 h) , 9 e 10 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.**

Todas os pagos que teñan data de envío posterior aos días e horas indicados non serán tramitados.

- 1.^a **opción:** a cota correspondente aboarase mediante transferencia á conta núm. **ES39 0182 5778 0902 0158 4988 (BBVA).**

E imprescindible enviar o comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositar o mesmo nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co núm. do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Fórum ou do Ágora) 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 **09.00 a 14.00 h**

NOVOS OBRADOIROS E NOVAS PERSOAS

- **Preinscrición: 10 (a partir das 9.00 h), 11 e 12 (ata ás 20.00 h) de xaneiro.**
- **Publicación das listaxes de co número do sorteo:** o 15 de xaneiro, ás 10.00 h, na páxina web municipal (www.coruna.gal), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Sorteo público:** o luns 15 de xaneiro, ás 12.00 h, na conserxería do ÁGORA
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o mércores 17 de xaneiro ás 10.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 17, 18 e 19 de xaneiro.
- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do xoves 18 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 31 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 agrada:** 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 luns 29 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 31 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 **604 272 419**.
- 3.^a **opción:** facilitarase **axuda presencial** (de 9.00 a 14.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a Internet nos halls do Fórum e do Ágora.

Imaxe de portada por cortesía de Xanfuco

- 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 o seu número de sorteo na páxina web e no centro o 15 de xaneiro.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o mércores **17 de xaneiro ás 10.00 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 17 ao 19 de xaneiro (os tres días incluídos).

1.ª opción: a cota correspondente aboarase mediante transferencia á conta núm. **ES39 0182 5778 0902 0158 4988 (BBVA)**.

É IMPRESCINDIBLE enviar 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 9.00 a 14.00 h os días 17,18 e 19 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 16 de febreiro, no caso dos obradorios de luns e martes este prazo apliaríase ata o martes 20 ás 21.00 h.**

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.

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 5 de febreiro e rematarán o sábado 1 de xuño, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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

HISTORIA E ARTE

POR GALICIA ADIANTE: CON NOMES E APELIDOS **Este obradoiro comezará o 12 de febreiro**

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 GOYA AO IMPRESIONISMO

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (aula 6)

Responsable: **Carmela Galego**

Dicía Renoir: “Nos lazos do vestido da infanta Margarita está agochada toda a historia da arte”. Durante a primavera viviremos a grande explosión artística do século XIX, unha época na que todo recomeza. Goya vai ser un dos grandes catalizadores para unha nova estética, recollendo a mellor tradición pictórica anterior e abrindo camiño para novos nomes, Claude Monet, Berthe Morrisot, Camille Claudel, Degas...

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.

AS CIDADES DA ARTE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: **Carmela Galego**

Nesta edición do noso club viaxeiro 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 momento de maior apoxeo; Edimburgo, Bruxas, Nova York. Manifestacións culturais e tradicións das nosas urbes, arquitecturas, curiosidades, arte, personaxes. O seu legado.

DE AL-ANDALUS Á RUTA DA SEDA

Xoves, de 19.00 a 20.30 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 lonxanas terras. A modo de pequenos seminarios seguiremos desfrutando do exotismo oriental desde Al-Andalus á Ruta da Seda pasando polo mundo sefardí... Mil anos de luz por descubrir.

CINE

CINE, ARTE E REFLEXIÓN **Este obradoiro dará comezo o 12 de febreiro**

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.

DIRECTORAS ANGLOSAXOAS: UNHA HISTORIA ALTERNATIVA DO CINE MODERNO. (NOVIDADE)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 9)

Responsable: **Alejandro Ramos**

O curso centrarase nas traxectorias e filmes máis relevantes daquelas directoras que fixeron ou seguen facendo cinema no mundo anglosaxón desde os anos 70. Moitas destas directoras quedaron silenciadas polas historias oficiais do cinema. Redescubrir as súas loitas, os seus grandes filmes, conlevará unha viaxe que proporcionará novas emocións e sensibilidades.

A VIAXE NO CINE (NOVIDADE)

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 9)

Responsable: **Alejandro Ramos**

O curso fará un percorrido polos distintos cineastas viaxieros que impregnaron a historia do cine, desde os primeiros documentalistas ata os últimos aventureiros. A viaxe foi un impulso que acompaña ao séptimo arte dende a súa aparición, propulsando numerosas obras fundamentais a territorios novos e insospechados, fontes de coñecemento.

LITERATURA

CREADORES DE LETRAS

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

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.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 13)

Responsable: Javi Tink

Neste taller imos aprender como montar clips de vídeo, veremos as diferentes relacións entre aspectos, trataremos os sonidos e limparemos os mesmos, extraeremos e/o mutearemos o audio dos vídeos, mezclaremos música,... Buscaremos adaptar diferentes clips de vídeo dentro da mesma metraxe, así como engadir a música personalizada e tips para engadir música de uso libre. É imprescindible que cada usuario traia a súa tablet de non tela pódese facer co móbil.

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Javi Tink

Partindo de creacións feitas no outono e algunhas novas que se poidan realizar, buscaremos un cambio de roles dentro da produción audiovisual, como poden ser : o que funciona á hora de facer un guión, realización de ordes de rodaxe, veremos as diferentes relacións de aspectos en creación do curtametraxe,...Daremos máis tipos de planos (escorzo, plano contra plano, picado, pick Up, etc), onde veremos a finalidade de cada plano e en que tipo de escea funcionan millor. Analizar a importancia de traballar en escena para favorecer a montaxe. Traballar sinais de cámara, análise do material gravado e gravar en exteriores, ademais da montaxe e postproducción da curtametraxe.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Xoves de 18.00 a 20.00 h (aula 16)

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 16)

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.

XADREZ e PENSAMENTO

XADREZ INICIACIÓN

Martes, de 10.00 a 11.30 h (aula 16)

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 16)

Responsable: Eduardo Dopico

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

PENSANDO POLO MUNDO (NOVIDADE)

Venres, de 12.00 a 13.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Dopico

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

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.

En definitiva, co-crearemos 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.

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.

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

Unha cidade para pasear, para coñecer e para escoitar a súa historia. A Coruña está chea de historias, xa coñecidas as orixes retomaremos o paseo pola historia da nosa cidade tras as aventuras da nosa heroína para chergar ata os nosos días. Neste obradoiro coñeceremos a nosa cidade a través da historia marcada entre as pedras e nos acontecementos que forxaron a nosa identidade..

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.

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 11)

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 16)

Responsable: Eduardo Val

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 16)

Responsable: Eduardo Val

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.

APRENDE FOTOGRAFÍA VENDO CINE **CAMBIO DE DÍA**

Mércores de 18.00 a 19.30 h (aula 8)

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.

CÁMARA EN MAN – INICIACION **(NOVIDADE)**

Xoves, de 19.00 a 20.30 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 intercambiabes.

CÁMARA EN MAN II

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 11)

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido ás persoas que xa fixeran o Cámara en Man Iniciación. Interesadas en dar un paso máis na fotografía. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiabes.

MÚSICA E BAILE

INICIACIÓN ÁS DANZAS URBANAS (HIP HOP) CAMBIO DE HORARIO

Luns, de 18.00 a 19.30 h (aula 8)

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 6)

Responsable: Mario Figueira

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...

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 6)

Responsable: Mario Figueira

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 lalelo, 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.

MINDFULNESS e ATENCION PLENA

MINDFULNESS

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.

ALQUIMIA DE VIDAS (NOVIDADE)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Silvia Gisella Garabote

Alquimia de vidas é un programa de desarrollo e evolución persoal integral, deseñado pola facilitadora Silvia Garabote. Comprende unha serie de contidos e temáticas vinculadas co desarrollo e a evolución do Ser. Coa finalidade de que podamos vivir cada vez máis vinculados coa vida e o Benestar, evolucionando de forma consciente en pro dunha humanidade máis sana e feliz... Neste programa pretendemos que os participantes se involucren e se vinculen de maneira consciente na asimilación de coñecementos e practica de estratexias para o seu progreso e evolución persoal.

EN FORMA MENTE E CORPO PRACTICUM

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

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.

EN FORMA MENTE E CORPO INICIACIÓN

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

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.

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.

CURSO DE ENCADERNACIÓN

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.

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, circuitos, estiramientos e bailes. Un obradoiro no que traballaremos a forma física e á vez divertímonos.

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.

LOGART

Venres, de 10.00 a 11.30 h (aula 7)

Responsable: José Luis Pernas

logart 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

ARRECENDOS DE RÚA

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

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: Lola Caramés

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

LUISA VILLALTA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

Este ano faremos un percorrido pola Coruña de Luisa Villalta, unha das súas maiores representantes no eido da poesía, o teatro, a narrativa de ficción, o ensaio, o articulismo e tradución, ademais dunha conumada violinista.

O colectivo A Segra acordou dedicarlle o Día das Galegas do 2024, e dela dixo: "celebrámoste desde a complexidade da épica ao publicismo, deste ti, desde o teu pensar, lúcida e comprometida, sempre na construción dun pobo".

E a Real Academia Galega destaca dela que foi a "creadora dunha obra singular e sólida que a converteu nunha das grandes figuras da literatura galega que emerxeron na segunda metade dos anos 80 e primeiros 90"

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS/OS de 6 a 12 anos.

PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS **Este obradoiro dará comezo o 17 de febreiro**

Sábados, de 11.00 a 13.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

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.**

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 pracentes 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: Pablo Barreiro

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: Pablo Barreiro

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.

CLUBS

CONDICIÓNNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas interesadas:** a partir do 29 de xaneiro, na consexaría do Ágora 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.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezaron o luns 2 de outubro e rematarán o venres 31 de maio, 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, 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 19.45 a 20.45 h. CLUB ENTRE NÓS DE DANZAS URBANAS