



Concello da Coruña

~
C ÁGORA

PROGRAMA DE LECER

**Arte, literatura, cine, fotografía, cociña, debuxo, teatro,
astronomía, memoria, creatividade, música, ...**

Outono 2025



CONDICIÓNs PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER-OUTONO DE 2025

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** desde o **mércores 3 de setembro** (a partir das 9.00 h) ata o **venres 5 de setembro (ás 23.59 h)**. 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 martes 9 setembro, ás 10.00 h, na páxina web municipal ([/www.coruna.gal](http://www.coruna.gal)), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Prazo de reclamacións sobre as listaxes de preinscrición:** 9 e 10 de setembro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **604 272 419**.
- O xoves 11 de setembro, ás 10.00 h, publicarase na web a listaxe dos DNI das persoas solicitantes **co número que lles foi asignado para o sorteo**, tras as rectificacións efectuadas nos días previos.
- **Sorteo público:** o xoves 11 de setembro, ás 12.00 h, na conserxaría do Centro Ágora.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e de prazas que se atopen en período de agarda:** o luns 15 de setembro, ás 9.00 h, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 15, 16 e 17 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do venres 19 de setembro, volverá abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral e farase o aboamento, do mesmo xeito que as demais persoas, ata o 26 de setembro (estas prazas adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición, polo que é posible que algún obradoiro se encha antes).
- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con listaxes de agarda:**
Contactaremos por teléfono coas persoas das listaxes de agarda para confirmar que continúan interesadas en se inscribiren nos obradoiros que solicitaron. Nunha primeira volta, o 22 de setembro e, na segunda volta, o 24 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 agarda:** as da 1.^a volta o 22 ou 23 de setembro, e as da 2.^a volta o 24 o 25 de setembro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do venres 26 de setembro, abrirase de novo o formulario de inscrición na web para o público en xeral, de todas aquelas prazas con ou sen listaxe de agarda que non fosen aboadas nos prazos marcados e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata o 29 de setembro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

- 1.^a **opción:** de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura.
 - 2.^a **opción:** facilitaráselles **axuda telefónica** (de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h) a aquelas persoas que non teñan correo electrónico, con dificultades para accederen a internet ou que non poidan achegarse aos centros en persoa, a través do teléfono **604 272 419**.
 - 3.^a **opción:** facilitaráselles **axuda presencial** (de 9.00 a 14.00 h) a aquelas persoas que non teñan correo electrónico, con dificultades de acceso a internet ou que prefiran facelo presencialmente, nos vestíbulos do Ágora ou do Fórum.
- 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 que a dita orde non se poderá modificar unha vez que se realice o sorteo.
 - No caso de solicitudes duplicadas, a última realizada será a que teña validez.

- Unha vez que faga a preinscrición, recibirá no seu correo electrónico a resposta automática 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 9 e 10 de setembro. Este sería o momento de facer correccións se comproba que algún dato non é correcto.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes co resultado do sorteo publicaranse o **luns 15 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 DNI/NIE da persoa solicitante, 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 ás persoas solicitantes, polo menos, un obradoiro, antes de lles outorgar 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; respectarase sempre a orde de numeración do sorteo.

COTA DE INSCRICIÓN PARA O OUTONO DE 2025

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

24,50 € por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

PAGAMENTO DA COTA:

Do **15 ao 17 de setembro** (os tres días incluídos)

1.ª opción: a cota correspondente aboarase mediante unha transferencia á conta núm.:

ES76 2080 0036 6230 4002 1977.

IMPRESINDIBLE: enviar o comprobante (se non nos remiten a copia, non temos constancia do pago) por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositarase nas conserxarías unha copia da transferencia bancaria en papel, xunto co número do DNI/NIE, o nome da persoa participante, o centro (Fórum ou Ágora) e o/s obradoiro/s aboados/s.

2.ª opción: as persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia en liña ou non dispoñan de correo electrónico, poderán realizar o pagamento da cota mediante unha tarxeta de crédito (ou excepcionalmente en 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 15, 16 e 17 de setembro.**

Para aboar o importe das prazas vacantes ou en listaxe de agarda, o aboamento de forma presencial realizarase exclusivamente de 10.00 a 14.00 h.

No caso de non se efectuar o pagamento nos prazos marcados, a praza quedará vacante e chamaranse as persoas solicitantes da listaxe de agarda para cubrila.

Se unha vez aboada a cota non puidese/quixese participar no obradoiro, **só se devolverá o seu importe se outra persoa solicitante ocupa a praza. Establecerase como data límite o venres 10 de outubro.**

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 29 de setembro e rematarán o sábado 20 de decembro, 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

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

Por Galicia adiante é unha actividade que invita a facer, desde a aula, un percorrido pola historia e pola arte a través de bloques temáticos, onde coñeceremos os/as grandes artífices do noso patrimonio. As sesións na aula complementaranse con visitas presenciais en que se procurará a pegada da historia na cidade.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

Os segredos da arte 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 descubrirmos os segredos de cada unha das obras. Nesta temporada arrincamos co postimpresionismo, simbolismo e art nouveau, para chegar ao cubismo, fauvismo, futurismo, expresionismo e dadaísmo... Ademais, gozaremos das exposicións máis importantes da cidade.

ARTE E XÉNERO. A IMAXE DA MULLER NA HISTORIA DA ARTE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (aula 6)

Responsable: Laura Domínguez

Neste curso realizaremos un itinerario pola Historia da Arte no que revisaremos as prácticas artísticas desde unha perspectiva de xénero. Analizaremos de xeito crítico as formas nas que as mulleres foron representadas a través do tempo e faremos especial fincapé en como se crearon as iconografías do “feminino”.

Achegarémonos a moitos aspectos nos que non entraron os discursos oficiais e iremos aprendendo a observar a Arte con lentes violetas.

CINE

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Bea Álvarez

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha nova aproximación ao mundo da creación artística, xa que é unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano; ou pode servir tamén como algo anecdótico dentro do estudo da Historia da Arte. Os/as distintos/as autores/as e directores/as tratan de aproximarnos ao mundo da creación artística, á biografía dos e das artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva que pode desprezar nas persoas espectadoras un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo. Ábrese así a porta ao debate e á reflexión.

O CINE E A LINGUAXE AUDIOVISUAL – ENTENDER A IMAXE

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (aula 6)

Responsable: Xavi Gantes

Neste curso repasaremos a historia do cine a través dos seus avances técnicos e do seu contexto social, sen nos esquecermos de afondar na linguaxe audiovisual. O principal obxectivo é obter as ferramentas que nos permitirán ampliar e mellorar a experiencia de ver unha película, xa que aprenderemos a analizar os planos e a montaxe para nos somerxermos na narrativa cinematográfica e ampliarmos o significado da mensaxe de cada unha das películas.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 11)

Responsable: Javi Tink

Neste obradoiro imos aprender a montar todo tipo de vídeos, xa sexa mediante imaxes ou adaptando diferentes clips de vídeo dentro dunha mesma metraxe. Veremos como engadir música personalizada, tips para buscar música de uso libre, gravacións de voz e como incorporala nos vídeos. **É imprescindible que cada persoa traia a súa tableta. Se non a tivese, podería facelo co móbil.**

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES-INICIACIÓN

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 11)

Responsable: Javi Tink

Traballaremos na creación total dunha curtametraxe desde o punto de vista tanto do/a director/a, guionista, operador/a de cámara, actores/actrices e outros departamentos que atopamos nunha produción audiovisual. Traballaremos no noso guión, dirixiremos as actuacións, encargáronos da gravación, da preparación da rodaxe e da posprodución.

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.

BIODANZA

BIODANZA

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Silvia Garabote

A biodanza é un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación emocional e reaprendizaxe das funcións orixinais da vida. A súa metodoloxía consiste en experiencias integradoras a través da música, o canto, o movemento e os encontros grupais. A biodanza favorece a conexión coa vida, a autorregulación orgánica, a estimulación da afectividade, a conexión coa natureza e a cultura; por iso dicimos que a biodanza é a poética do encontro humano, onde celebramos a vida sentindo o pracer de vivir!

TEATRO

IOGA E TEATRO: O ESPELLO DA ALMA

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 7)

Responsable: Alicia Rivela

Proposta que integra ioga e teatro para desenvolver a conciencia corporal, a expresividade e a creatividade. A través do movemento consciente e do xogo escénico, búscase preparar o corpo como instrumento artístico. Trabállanse técnicas de ioga, pranayama, Chi-Kung e dinámicas teatrais. Un enfoque lúdico, accesible e transformador desde a autenticidade.

ESCENARIOS DE VIDA

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

Responsable: Guillermo Womutt

Obradoiro centrado en recoñecer os escenarios que nos afectan na comunicación. Axudámosche a incorporar o “feito artístico” como recurso de transformación para redeseñar a TÚA comunicación persoal e colectiva. Será formación para adquirir novas perspectivas na xestión das nosas emocións. Aprenderemos a aliñar e perfeccionar os nosos recursos para saber desde onde, como e con quen nos queremos comunicar.

FOTOGRAFÍA

REVELADO CON DARK TABLE

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Castro Bal

Dark Table é un programa de código aberto para procesado fotográfico de arquivos Raw, con máis posibilidades que os programas comerciais. Aprenderemos a procesar fotografías obtidas coa cámara, así como todo o que implica a súa clasificación, almacenaxe e posterior utilización, como a subida a páxinas web, impresións en papel...

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 16)

Responsable: Eduardo Castro Bal

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

ASTRONOMÍA

BAIXO O FIRMAMENTO

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Óscar Blanco

Neste obradoiro aprenderemos a mirar e comprender mellor o noso universo. Gozaremos das noites estreladas e profundaremos no mundo da Astronomía desde un punto de vista ameno e facilmente comprensible.

POSTAIS PLANETARIAS

Venres, de 19.00 a 20.30 h (aula 6)

Responsable: Borja Tosar

Todas as semanas hai, cando menos, un par de novas de Astronomía. No obradoiro comentaremos a actualidade astronómica e entenderemos que está a pasar no ceo e no espazo. Tamén introduciremos os conceptos máis interesantes da Astronomía coas postais planetarias, que son breves presentacións sobre temas mais interesantes da Astronomía actual.

CIDADE E CONTORNA

UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO 1: martes , de 17.00 a 18.30 h (rúa)

GRUPO 2: martes, de 19.00 a 20.30 h (rúa)

GRUPO 3: xoves, de 17.00 a 18.30 h (rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Observala, descubri-la, coñecela e redescubri-la. A cidade está chea de historias que forxaron a nosa identidade. O Castro de Elviña, a Cidade Vella, a Pescaría ou o Ensanche son partes da cidade que mudaron co paso dos séculos. Este obradoiro convídanos a realizarmos cada día un paseo e coñecer a cidade mediante a súa historia e os acontecementos que alteraron a súa imaxe.

***Terán preferencia de adxudicación as persoas que non realizaron o obradoiro o ano pasado.**

PERSONAXES DA CIDADE

GRUPO 1: xoves, de 10.00 a 11.30 h (aula 8 e rúa)

GRUPO 2: xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 8 e rúa)

Responsable: Patricia Angulo

Cada un dos personaxes deste obradoiro é unha ventá ao pasado que nos permite achegarnos ás súas vidas e ao seu contexto e coñecer as complexidades da historia. Embarcarémonos nesta viaxe polo tempo con persoas que mantiveron unha relación coa cidade ben permanente ou esporádica e que deixaron a súa pegada na nosa memoria local.

A CIDADE PERDIDA

Xoves, de 12.00 a 13.30 h (aula 6 e rúa)

Responsable: Fernando Campos

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

ESCRITURA

CREADORAS/ES

Venres, das 10.00 ás 11.30 h (aula 16)

Responsable: Lucía Jares

Un taller para escribir e ler textos improvisados. Un espazo aberto á creación a partir de pezas literarias, paradoxos ou xogos de palabras. En definitiva, un adestramento da nosa inventiva, da nosa expresión e do noso estilo.

DESCUBRIDORAS/ES LITERARIAS/OS

Venres, das 11.30 ás 13.00 h (aula 16)

Responsable: Lucía Jares

Un taller para despregar a imaxinación a través da escritura. Unha forma de compoñer e de traballar con pezas que nos conduzan á reflexión e logren inspirarnos. Propostas literarias que libren á persoa de barreiras automáticas e de autocensuras.

MÚSICA E BAILE

BAILE TRADICIONAL

Luns, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Mario Figueira

A riqueza do noso patrimonio cultural reflíctese en especial nos nosos bailes tradicionais que, durante séculos, se conservaron de xeito case único no mundo. Estes ritmos, como a muiñeira, a xota ou o maneo, non só representan o espírito da nosa terra, senón que tamén nos conectan coas raíces e coas vivencias dos nosos antepasados.

O noso obxectivo é que cada participante non só aprenda a bailar, senón que tamén coñeza o significado e a historia que hai detrás de cada baile e conseguir así que esta tradición continúe viva xeración tras xeración. É imprescindible traer roupa cómoda e calzado axeitado para o baile.

AI LALELO, AI LALALO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

Responsable: Mario Figueira

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.

É imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas (correrá por conta da persoa participante).

EU CANTAR, CANTEI

Martes, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

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 (é imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, que correrá por conta da persoa participante) e do canto e do baile.

É imprescindible ter coñecemento de pandeireta ou ter xa feito o obradoiro de Ai lalelo, ai lalalo.

CANTOS PARA COMPARTIR–INICIACIÓN

Mércores, de 10.00 a 11.30 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.

CANTOS PARA COMPARTIR–PERFECCIONAMENTO

Mércores, de 12.00 a 13.30 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.
Para persoas que xa estiveron na actividade de Cantos para compartir-Iniciación.

BAILANDO O CARIBE-INICIACIÓN

Xoves, de 17.30 a 19.00 h (aula 8)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro de baile latino con merengue, bachata, salsa, cumbia ou chachachá, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares.

BAILANDO O CARIBE-PERFECCIONAMENTO

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (aula 8)

Responsable: Cándido Díaz

Obradoiro de baile latino con merengue, bachata, salsa, cumbia ou chachachá, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares. **Para persoas que xa estiveron na actividade de Bailando o Caribe o ano pasado ou que teñan coñecementos previos.**

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT

Luns e mércores, de 9.30 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. Obradoiro 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 1 - martes e xoves, de 9.30 a 10.30 h (aula 7)

GRUPO 2 - martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (aula 7)

GRUPO 3 - martes e xoves, de 11.30 a 12.30 h (aula 7)

Responsable: David Mangana

Obradoiro de carácter motriz caracterizado pola realización de actividades que buscan traballar diferentes habilidades e capacidades motrices (forza, mobilidade, equilibrio, coordinación...) nun contexto lúdico e inclusivo. Con este obxectivo, utilizando diversos materiais, fórmulanse diferentes modelos de sesión (circuitos, estiramientos...).

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 nexos de unión do concepto fitness holístico. Estableceremos rutinas que nos permitirán trasladar a aprendizaxe ao día a día e desenvolver 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

Técnica na que Soutache se combina con abelorios que permiten crear unha xoia totalmente artesanal, colares, pendentes, apliques de zapatos, tocados... Deixa voar a imaxinación e crea pezas únicas.

INICIACIÓN Á MODELAXE

Luns, de 18.45 a 20.45 h (aula 16)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste obradoiro faremos un achegamento á escultura da man da arte da modelaxe, 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

Durante este curso faremos dous blocs para bosquexos ou escritura con papel verxé e aprenderemos: costura de fascículos mediante a técnica de cadea, aplicación do pegamento, colocación de gardas, fabricación de tapas duras, encadernación a dúas cores e monocroma, e decoración con dourados.

FEITO Á MAN

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 de lles dar un novo uso ás cousas. As distintas técnicas manuais levarannos a coñecer e gozar das técnicas máis diversas de traballo con materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

ENTRE FÍOS E BASTIDORES: TAPIZ

Xoves, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Xabier Rodríguez

Tecido de tapicería en bastidor de lizos altos; comezaremos polo coñecemento dos tecidos básicos, o urdido e tanto os procedementos de realización de debuxos figurativos como de diferentes texturas téxtiles.

LABORATORIO DE ESTAMPACIÓN

Venres, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Chari Maquieira

Espazo creativo onde se realizan deseños e personalización de superficies mediante técnicas variadas. Os/as participantes poden aprender a decorar téxtiles, papel, madeira ou vidro. É ideal para proxectos artísticos, confección de roupa personalizada ou para crear produtos únicos como bolsas, camisetas ou decoración.

COCIÑA

RECEITAS QUE FIXERON HISTORIA

Luns, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Receitas que fixeron historia é un obradoiro que combina gastronomía e cultura a través de pratos emblemáticos doutras épocas e lugares. Cocinharemos receitas que marcaron momentos históricos, foron parte da historia do cine ou foron as favoritas de personaxes célebres. Unha experiencia única para saborear o pasado con ingredientes do presente.

SABORES MESTURADOS

Luns, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Sabores mesturados é un obradoiro onde se fusionan a arte da repostería e a coctelería creativa. Exploraremos combinacións sorprendentes de doces e bebidas xogando con texturas, cores e presentacións. Aprenderemos técnicas básicas e trucos profesionais para elaborar sobremesas e cócteles inesquecibles. Un espazo para gozar, experimentar e compartir sabores únicos.

DOLCE VITA

Martes, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Adozaremos o padal con pratos tanto elaborados na clase como cunha montaxe ou composición de elementos doces xa preparados e que combinaremos para obter unha saborosa sobremesa ou merenda. Ás veces, con pouco traballo conséguense bos produtos, non fai falta “ter man” para acadar novos resultados.

VEXETARIANA/O AO GUSTO

Martes, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Un obradoiro práctico para descubrir o potencial da cociña vexetariana: sabores intensos, receitas equilibradas e ingredientes naturais. Aprenderemos a preparar pratos saudables, creativos e cheos de cor explorando tradicións culinarias de distintas partes do mundo sen usar carne nin peixe. Un espazo para cocinar, compartir e sorprenderse coa variedade da alimentación vexetariana.

WOK AND ROLL

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Wok and Roll é un obradoiro divertido e dinámico centrado na cociña asiática. Prepararemos pratos rápidos, saudables e cheos de sabor inspirados na China, Tailandia e Vietnam. Aprenderemos técnicas básicas de salteado e uso de ingredientes típicos como soia, xenxibre ou leite de coco. Ideal para quen queira cocinar ao ritmo do oriente e da música.

PETISCOS E TAPAS

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

O obxectivo da clase será elaborar pequenos bocados que nos amañan unha merenda ou unha cea. O petisco de comer sen cubertos, ideal para xuntanzas de moita xente, sempre resulta agradable. A tapa admite pratos cocinados tanto de elaboración tradicional como cun toque persoal.

COAS MANS NA MASA

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Este curso pretende realizar un monográfico de masas e pastas, tanto fritas como ao forno, indicando cal é a adecuada para elaborar cada prato e cal é a cantidade necesaria para cada medida de molde. Con cada masa realizarase o seu complemento.

SABORES DO MUNDO

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Sabores do Mundo é un obradoiro gastronómico no que viaxaremos polos cinco continentes a través dos seus pratos máis emblemáticos. Aprenderemos receitas tradicionais de países como México, Xapón, Marrocos, Italia ou India, a través de ingredientes accesibles e técnicas sinxelas. Cada sesión estará dedicada a unha rexión diferente, cun enfoque práctico e participativo. O obxectivo é coñecer novas culturas a través da cociña e ampliar o noso receitairo e o noso padal. Un obradoiro ideal para persoas curiosas e amantes da boa mesa.

A COCIÑA DA AVOA

Venres, de 10.30 a 12.30 h (aula 15)

Responsable: Marta Ramos

Neste obradoiro realizaremos cociña tradicional, familiar e de temporada con ingredientes accesibles e non só os de toda a vida. Incorporaremos tamén produtos que non levan anos entre nós pero que melloran os nosos pratos, principalmente de elaboración sinxela e do gusto dos nosos.

REPOSTERÍA CON AGARIMO

Venres, de 18.00 a 20.00 h (aula 15)

Responsable: Lola Caramés

Repotería con agarimo é un obradoiro doce onde aprenderemos a preparar lambetadas tradicionais e modernas con mimo e dedicación. Traballaremos con ingredientes sinxelos para crear tortas, biscoitos, madalenas e outras delicias caseiras. Cada receita será unha oportunidade para compartir, aprender e gozar. Un espazo onde o sabor e o corazón van da man.

MONOGRÁFICO

“EXIPTO: MÁIS ALÁ DAS PIRÁMIDES”

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 9)

Egipto é moito máis que pirámides, momias e xeróglifos. É unha das civilizacións máis fascinantes e duradeiras da historia da humanidade, que deixou unha pegada profunda na arte, na relixión, na política e na cultura universal. Coñecido como “o agasallo do Nilo”, o Antigo Egipto floreceu grazas á súa xeografía privilexiada e á súa capacidade para organizar unha sociedade complexa e simbolicamente rica.

Este monográfico propón un percorrido multidisciplinar polos distintos aspectos que definiron a civilización exipcia: desde a figura do faraón como símbolo de poder absoluto ata os deuses que marcaban o ritmo da vida e da morte; desde a arquitectura monumental ata os obxectos da vida cotiá; desde os mitos eternos ata a influencia que Egipto segue exercendo na cultura popular contemporánea.

A través de doce sesións temáticas, afondaremos na historia, na arte, na relixión, na escritura, nos costumes sociais e na herdanza cultural dun pobo que, máis de tres mil anos despois, segue fascinando o mundo. Porque coñecer Egipto é tamén comprender parte da nosa propia historia.

OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

TONIFICA O TEU CORPO

GRUPO 1 – luns e mércores, de 9.30 a 10.30 h (aula 8)

GRUPO 2 - luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 8)

GRUPO 3 - luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (aula 8)

Responsable: Pablo Barreiro

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

NEURONAS, A FUNCIONAR!!

GRUPO 1 - luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 14)

GRUPO 2 - 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 e fortalecen 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!!!

Mércores, de 18.30 a 20.00 h (aula 14)

Responsable: Ana Bruquetas

Quen dixo que adestrar as nosas neuronas era algo aburrido? Neste obradoiro activaremos o noso cerebro dunha forma lúdica, co obxectivo de mellorarmos o rendemento e a eficacia no funcionamento de capacidades cognitivas como a memoria, a atención e a percepción, entre outras.

MENTE DIXITAL: ADESTRAR O TEU CEREBRO – NOVO OBRADOIRO

Xoves, de 10.00 a 11.30 h (aula 13)

Responsable: Cris Prieto

Neste obradoiro práctico, pensado especificamente para persoas maiores, aprenderemos a utilizar o móbil como unha ferramenta poderosa para exercitar a memoria e estimular as funcións cognitivas. A través de aplicacións e técnicas sinxelas, descubriremos como o teléfono móbil pode converterse nun aliado na nosa rutina diaria para manter a nosa mente activa e saudable. **É imprescindible ter un smartphone (teléfono intelixente) ou unha tableta.**

CLUBS

Os **CLUBS** xorden da iniciativa de grupos de persoas cun interese común, que de forma autónoma (“ti ensínasme a min e eu a ti”), tratan de se perfeccionaren sobre a temática escollida. Deste xeito, convértense en foros participativos de reunión para intercambiar ideas e experiencias autoxestionándose.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBS DO PROGRAMA DE LECER

- Teñen prioridade as persoas que formaron parte deles nos anos anteriores, as cales deben confirmar a súa asistencia a través das persoas coordinadoras dos clubs, antes do 10 de outubro.
- **Preinscrición de novas persoas interesadas:** a partir do 14 de outubro, na conserxaría do Ágora, por teléfono no 981 189 888 ou por WhatsApp no 604 272 419, a partir das 10.00 h.
- Unha vez feita a preinscrición, irase avisando telefonicamente a tantas persoas como prazas vacantes teña cada club.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezarán o luns 2 de outubro e rematarán o venres 31 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada un.

CLUB DE TRABALLOS MANUAIS

Luns, de 17.00 a 19.00 h

Neste club mesturamos compartir traballos de costura, coiro, traballos manuais, con todos os materiais que pasan polas nosas mans e cos que se nos ocorra crear a través da nosa creatividade.