



Concello da Coruña



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 2025

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Preinscrición:** dende o **mércores 3 de setembro** (a partir das 09.00 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 dun correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **604 272 419**.
- O xoves 11 de setembro ás 10.00 h publicarase na web con DNI a **listaxe co número 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 Fórum.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e de prazas que estean en período de agarda:** o luns 15 de setembro ás 09.00 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 o resto, ata o 26 de setembro (estas prazas adxudicaranse por rigorosa orde de inscrición, polo que é posible que algún obradoiro se esgote antes).
- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con listaxes de agarda:**
Contactaremos telefonicamente 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, nunha 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 ou 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** (das 09.00 ás 14.00 h e das 16.00 ás 20.00 h) a aquelas persoas que non teñan correo electrónico, que teñan dificultades de acceso a Internet ou non se poidan achegar aos centros presencialmente, a través do teléfono **604 272 419**.
 - 3.^a **opción:** facilitaráselles **axuda presencial** (das 09.00 ás 14.00 h) a aquelas persoas que non teñan correo electrónico, que teñan dificultades de acceso a Internet ou prefiran facelo presencialmente nos vestíbulos do Fórum e do Ágora.
- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Hai que ter en conta que se respectará na adxudicación a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante, e 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 se realice 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 Fórum, o 9 e 10 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 **luns 15 de setembro ás 09.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o número do DNI/NIE da persoa solicitante así como o/os obradoiro/s adxudicado/s e aqueles nos que se atope en listaxe de agarda.

As prazas de cada obradoiro adxudicaranse a partir do número de inscrición que saia no sorteo público. Adxudicaranse un máximo de dous obradoiros por persoa. En todo caso, tratarase de concederlles ás persoas solicitantes, polo 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; 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 transferencia** á conta núm.:

ES76 2080 0036 6230 4002 1977

IMPRESINDIBLE: enviar o comprobante (se non se manda a copia, non temos constancia do aboamento) por correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou depositar 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/os 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 tarxeta de crédito (ou excepcionalmente en efectivo), **presencialmente no FÓRUM ou no ÁGORA, en horario das 10.00 ás 14.00 h ou das 17.00 ás 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 das 10.00 ás 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, coa data límite do venres 10 de outubro.**

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 29 de setembro e rematarán o venres 19 de decembro, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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

ARQUITECTURA

TRANSFORMACIÓNS URBANAS: A CORUÑA E OUTRAS CIDADES

Venres, das 10.00 ás 11.30 h (sala de cine)

Responsable: **Jesús Freire**

Analizarase a transformación das distintas cidades dende o punto de vista do urbanismo e a arquitectura. Partiremos da nosa cidade e dos cambios desenvolvidos nos últimos anos así como nos plans de futuro, pero veranse outras cidades que sirvan de exemplo para entender os procesos urbanísticos. En ocasións puntuais realizaranse algunhas saídas.

CIDADE

PERSONAXES DA CIDADE

GRUPO 1: martes, das 10.00 ás 11.30 h (sala de cine e rúa)

GRUPO 2: martes, das 12.00 ás 13.30 h (sala de cine 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 coñecendo 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.

UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO 1: mércores, das 10.00 ás 11.30 h (rúa)

GRUPO 2: mércores, das 12.00 ás 13.30 h (rúa)

GRUPO 3: xoves, das 19.00 ás 20.30 h (rúa)

Responsable: **Patricia Angulo**

Observala, descubrila, coñecela e redescubrila. A cidade está chea de historias que forxaron a nosa identidade. Castro de Elviña, 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 coñecendo 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.**

A CIDADE PERDIDA

Xoves, das 10.00 ás 11.30 h (sala de cine 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.

LEMBRANDO A CIDADE

Mércores, das 17.00 ás 18.30 h (aula B e rúa)

Responsable: **Patri Angulo**

Pasado e presente van da man deste obradoiro no que recuperamos a cidade da infancia ata a actualidade. Lembranzas da nosa memoria e, descubrimentos dos espazos da nosa cidade que aínda están agochados. Imos na procura da memoria máis emocional compartindo lembranzas e anécdotas.

HISTORIA E ARTE

HISTORIAS ILUSTRADAS: GRAVADO, ILUSTRACIÓN E BANDA DESEÑADA

Martes das 17.00 ás 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Juanjo Estrada

Nesta nova proposta achegarémonos a unha historia das artes gráficas a través do coñecemento das máis salientables técnicas de reprodución de imaxes.

Da man dos máis destacados artistas e autores, comprenderemos a relación entre narrativa e iluminación de textos, nun vínculo directo coa evolución e transformación do libro ata os nosos días. Un curso para calquera amante da Historia da Arte que desexe descubrir e sorprenderse cada semana, incluíndo visitas guiadas e saídas a exposicións e museos da cidade.

A RUTA DA SEDA

Martes, das 19.00 ás 20.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Carmela Galego

Este outono embarcaremos nunha viaxe fascinante polos exóticos camiños da antiga Ruta da Seda, ese enorme entramado de vías comerciais que conectaban Oriente e Occidente. Exploraremos as paisaxes, os saberes, as crenzas e os produtos que circularon entre China, Asia Central, Persia, o mundo árabe e Europa. Unha aventura para descubrir a riqueza do intercambio, a diversidade das expresións artísticas e o poder dos encontros entre os pobos.

UN PASEO POLA PINTURA

Mércores, das 10.00 ás 11.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

Este curso ofrece un percorrido apaixonante pola evolución da arte pictórica desde as orixes nas covas prehistóricas ata os movementos contemporáneos. A través do estudo das principais épocas, analizaremos obras mestras, estilos, técnicas e contextos históricos que deron forma á creación artística e faremos un percorrido apaixonante pola evolución dos diversos xéneros pictóricos e temas que seduciron as persoas creadoras: retratos, paisaxes, espidos e pintura de historia. O curso combina contido teórico con saídas ás exposicións da cidade, e fomenta unha comprensión profunda da pintura como expresión estética e vehículo cultural.

ILUSTRES CONTRINCANTES

Mércores, das 11.45 ás 13.15 h (sala de cine)

Responsable: Antonio León

En moitos momentos da historia, a rivalidade entre grandes personalidades adquiriu un protagonismo dramático. O gran pensador Sócrates enfróntase ao poder establecido na Atenas do século V, a gran filósofa alexandrina Hipatia sofre a intransixencia dos cristiáns case mil anos despois. Ambos pagarano coas súas vidas. Lutero enfróntase ao papado e ao emperador Carlos. Leonardo da Vinci e Miguel Anxo Buonarroti loitan por ser o primeiro dos artistas do Renacemento. Bernini e Borromini enfróntanse na Roma do barroco. Galileo Galilei oponse ao pensamento oficial coa súa visión do universo...

O taller abordará grandes personalidades que, coa súa rivalidade, marcaron unha época e fixeron avanzar a liberdade de pensamento e de creación ao longo da historia.

O taller basearase na presentación suxestiva de documentos escritos e gráficos da época e na proxección de películas que complementen a visión destas grandes personalidades.

OS SEGREDOS DA ARTE

Mércores das 17.00 ás 18.30 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Bea Álvarez

Os segredos da arte achégannos 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. Nesta tempada arrincamos co postimpresionismo, simbolismo e art nouveau para chegar ao cubismo, fauvismo, futurismo, expresionismo e dadaísmo... Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

POR GALICIA ADIANTE

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

Responsable: Bea Álvarez

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

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

Venres das 10.30 ás 11.30 h (sala de cine e visitas)

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 aprenderemos a observar a arte con lentes violetas.

HISTORIAS REVELADAS: FOTOGRAFÍA, ARTE E SOCIEDADE

Venres das 11.30 ás 13.00 h (sala de cine e visitas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste curso abordaremos a fotografía como unha das belas artes, dende unha reflexión visual coa que valorar a súa capacidade como ferramenta de transformación social a través dunha linguaxe evocadora e documental, idónea para comprender a nosa sociedade contemporánea. Complementarase con algunha visita guiada a exposicións e eventos sobre a historia da arte fotográfica.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, das 17.00 ás 18.30 h (aula B)

Responsable: Javi Tink

Neste obradoiro imos crear todo tipo de vídeos, ben mediante imaxes ou adaptando diferentes clips dentro da mesma metraxa, e engadindo música personalizada. Tamén veremos consellos para buscar música gratuíta. Traballaremos máis en profundidade os clips de vídeo. Veremos as diferentes relacións de aspectos. Trataremos cores, contraste, brillo, corrección de cor etc. Limpar, extraer e/ou silenciar o audio dos vídeos, mesturar pistas de audio, perfeccionamento da técnica de montaxe, estrutura da composición da montaxe e consellos sobre como gravar os nosos propios vídeos.

CINE

O CINE DA TRANSICIÓN ESPAÑOLA (1975-1982)

Martes das 19.00 ás 20.30 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Neste curso desenvolveremos o cine da Transición española, un momento de eclosión creativa que quedou como un dos períodos máis interesantes da historia do cine español. Estudaremos os filmes máis representativos da década (Bigas Luna, Jose Luis Borau, Iván Zulueta, Jaime Chávarri, Basilio Martín Patino ou Antonio Drove) e faremos especial fincapé en cineastas esenciais, como Carlos Saura ou Víctor Erice. Analizaremos igualmente documentais que se apartan da mirada idealizada e compracente que sobre a transición se estableceu oficialmente (Cecilia Bartolomé e Pere Portabella) e os filmes censurados e incómodos para o sistema.

O CINE E A LINGUAXE AUDIOVISUAL - ENTENDER A IMAXE

Mércores, das 10.00 ás 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 profundar 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 somerxernos na narrativa cinematográfica e ampliarmos o significado da mensaxe de cada unha das películas.

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Mércores, das 11.45 ás 13.15 h (sala de cine)

Responsable: Bea Álvarez

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha nova aproximación ao mundo da creación artística, xa que é unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano; ou pode servir 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 abrir nas persoas espectadoras un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo. Ábrese así a porta ao debate e á reflexión.

OS NOVOS CINES EN LATINOAMÉRICA. O NOVO CINE CUBANO, O “CINEMA NOVO BRASILEIRO” E OS CINEASTAS DA UNIDADE POPULAR DE CHILE

Xoves das 17.30 ás 19.00 h (sala de cine)

Responsable: David Castro

Continuación da “Modernidade no cine das novas ondas en Latinoamérica (anos 60)”. Estudaremos nesta ocasión os “novos cines” de Cuba, Brasil e Chile, a través do visionado das principais películas e a súa posterior análise: a revolución do Cinema Novo brasileiro, que, con Nelson Pereira dos Santos, Glauber Rocha, Leon Hirszman ou Carlos Diegues, vai compoñer un auténtico crisol que vai poñer en contacto o Neorrealismo italiano, a literatura brasileira do “boom”, o “Tropicalismo” musical e as vangardas europeas. A eclosión creativa do cine da revolución en Cuba: a produción do ICAIC cubano. Todo isto a través do visionado e da análise das películas máis importantes.

O CINE QUE NOS MELLORA

Mércores, das 11.30 ás 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Ángel Cordero

Visionaremos unha serie de secuencias (4, 5, 6...) por sesión, elixidas polo profesor coa intención de explorar en elas todos os recursos que se poñen en xogo para emocionar as persoas espectadoras, cómo inciden nos nosos sentimentos e qué nos achegan como persoas. A idea é que cada día se visionen tamén unha secuencia elixida por persoas asistentes ao curso para que nos ensinen e describan todo o que lles achega. Algo así como unha aprendizaxe emocional do cine, sen rodeos nin dependencias de coñecementos técnicos específicos.

ASTRONOMÍA

POSTAIS PLANETARIAS (este obradoiro só se impartirá no outono)

Luns, de 17.30 a 19.00 h (sala de cine)

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.

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS - PERFECCIONAMENTO

Luns, das 19.00 ás 20.30 h (sala de cine)

Responsable: Óscar Blanco

Neste obradoiro aprenderemos a mirar e comprender mellor o noso Universo. Gozaremos das noites estreladas e afondaremos no mundo da astronomía desde un punto de vista ameno e facilmente comprensible. **Obradoiro destinado a persoas con coñecementos previos de astronomía e que cursasen o curso de iniciación.**

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS - INICIACIÓN

Mércores, das 17.00 ás 18.30 h (sala de cine)

Responsable: Óscar Blanco

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

XOGOS DO MUNDO

PENSANDO POLO MUNDO

Mércores, das 10.00 ás 11.30 h (aula A)

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 Awithlaknannai da poboación Zuni, á China co Xiangqi...

LITERATURA

A MULLER MARXINADA NA LITERATURA E NA CULTURA

Martes das 17.00 ás 18.30 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Continuaremos dende o século XX o estudo da marxinação histórica da muller relacionada coa misoxinia a través da literatura e a cultura, de todos os tempos ata a actualidade, desde onde o deixamos o curso pasado. Coñeceremos aquelas mulleres marxinadas da historia da literatura, dos libros de texto, así como das institucións culturais. Amosaremos as prohibicións que tiveron no teatro en Europa, a educación que recibiron, o intento de ocultar a autoría feminina, a imaxe que reflectiu delas a canción popular e a súa relación coa literatura. Empregaremos todos os medios audiovisuais e as gravacións que proporcionarán amenidade e emoción ás sesións.

A LITERATURA QUE NOS ESPERTA EMOCIÓN

Xoves das 11.30 ás 13.00 h (sala de cine)

Responsable: Antonio Couto

Comentaremos, afastándonos de explicacións excesivamente teóricas, unha selección dos textos literarios que máis calaron nas persoas lectoras de todos os tempos, dende un enfoque dinámico e actual, apoiándonos nas voces que os divulgaron e intérpretes que os popularizaron coa súa voz e a música. Resaltaremos as emocións e os temas universais que serviron de inspiración, como: o paso do tempo, o amor, o desamor, a morte, a marxinação da muller, a denuncia social, a natureza, a inquietude existencial, a relixión, a literatura popular e oral etc.

ESCRITURA

TEXTOS CREATIVOS

Luns das 19.00 ás 20.30 h (aula C)

Responsable: Chus Molina

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

CREADORAS/ES

Martes, 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

Martes, das 11.30 ás 13.00 h (aula 16)

Responsable: Lucía Jares

Un taller para desprezar 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.

A CONSTRUCCIÓN NARRATIVA

Xoves, das 17.00 ás 18.30 h (aula B)

Responsable: Rodrigo Costas

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

TEATRO

LENDO O TEATRO

Luns das 17.00 ás 18.30 h (obradoiro A)

Responsable: Miguel Canalejo

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

“PURO TEATRO”

Luns das 19.00 ás 20.30 h (obradoiro A)

Responsable: Miguel Canalejo

Obradoiro que traballará a interpretación como unha arte de expresión persoal e creación colectiva que permite adquirir seguridade nunha ou nun mesmo. Crearemos personaxes co noso corpo, a nosa voz, as nosas vivencias e a nosa imaxinación. Non é necesario ter coñecementos ou experiencias previas na materia.

LENDO TEATRO, UN PASO MÁIS

Mércores das 17.00 ás 18.30 h (aula C)

Responsable: Miguel Canalejo

Obradoiro que pretende achegar as persoas interesadas no teatro ao apaixonante mundo da interpretación textual dos actores e actrices e á lectura en grupo de textos teatrais, coa intención de que as persoas participantes se desinhiban e poidan gozar da experiencia de interpretaren só coa palabra. É imprescindible ter coñecemento de dramatización ou ter cursado o obradoiro de Lendo teatro.

FACEMOS TEATRO

Mércores das 19.00 ás 20.30 h (aula C)

Responsable: Miguel Canalejo

Obradoiro enfocado a persoas que xa pasaron polos cursos de teatro do Fórum. Enfocado en afondar e adquirir novas ferramentas no referente á creación do personaxe, traballo de improvisación e creación baseándose nun texto xa escrito. A finalidade non varía, seguimos buscando que as persoas gocen do teatro dando un paso máis aló.

ATENCIÓN PLENA

A BELEZA DO PRESENTE

Luns, das 12.00 ás 13.30 h (aula B)

Responsable: Anahí Peñalver Gómez

“A Beleza do Presente” é un espazo de autodescubrimento para mirarte e expresarte con novos ollos. A través da atención plena, dinámicas creativas e reflexión, explorarás a túa maneira de percibirte e proxectarte como un todo: corpo, mente e emocións en coherencia. Un obradoiro para vivir con autenticidade, calma e gratitude, en calquera etapa da vida.

MINDFULNESS

Martes, das 17.00 ás 18.30 h (Obradoiro A)

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.

MÚSICA

PANDEIRETA A LUME LENTO (INICIACIÓN)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Auditorio)

Responsable: Sara Fraga

Igual que o caldo precisa tempo para coller sabor, este obradoiro convida a aprender a pandeireta paseniño, sen présas, gozando do camiño. Iremos descubrindo os golpes básicos, xogando cos ritmos, cantando as primeiras cancións e recuperando o pracer de facer música en comunidade. Non importa a idade nin a experiencia: abonda con traer unha pandeireta e deixarse envolver polo son das súas ferreñas. **Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta de cada participante.

LEÑA ÁS FERREÑAS (AVANZADO)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Auditorio)

Responsable: Sara Fraga

Se xa sabes desenvolverte tocando os ritmos básicos pero buscas darlle "leña ás ferreñas", este é o teu nivel. Neste obradoiro afondaremos na nosa tradición musical, percorrendo ritmos, variantes e estilos de diferentes zonas de Galicia. Melloraremos a técnica, exploraremos repertorio máis complexo e abriremos espazo para o canto e a interpretación colectiva, co obxectivo de gañar soltura para saber desenvolverse tocando nas sobremesas familiares ou nunha foliada.

Imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta de cada participante.

CANTOS PARA COMPARTIR. INICIACIÓN

Martes, das 10.00 ás 11.30 h (aula A)

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

Martes, das 12.00 ás 13.30 h (aula A)

Responsable: Brais Morán

Obradoiro pensado para a xente que xa ten experiencia no mundo dos cantos de taberna, ben por ter feito o obradoiro de iniciación ou por participar noutro tipo de iniciativas de cantares populares.

ESENCIA MUSICAL

Martes, das 17.00 ás 18.30 h (aula B)

Responsable: Laura Montero

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

FOTOGRAFÍA

DISPARA CO MÓBIL

GRUPO 1: martes, das 17.00 ás 18.30 h (obradoiro A e rúa)

GRUPO 2: mércores, das 17.00 ás 18.30 h (obradoiro A e rúa)

Responsable: Daniel Puente Bello

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

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE URBANA: NATURAL E NOCTURNA

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

Responsable: Óscar Blanco (@artabrorum en Instagram)

Taller con teoría e sobre todo consellos, técnicas e saídas prácticas da fotografía de paisaxes urbanas, de paisaxes naturais e de fotografía nocturna, especialmente a fotografía de paisaxe estrelada. Indicado para quen teña unha cámara fotográfica, pero non é algo esencial. Mesmo cun móbil, hoxe en día pódense realizar moi boas fotografías de paisaxe urbana e natural. Aprenderemos os aspectos técnicos e teóricos da fotografía e, por suposto, como atopar aqueles lugares e momentos oportunos, encadrar, compoñer etc. Tamén haberá unha parte sobre procesado de imaxes.

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Martes das 19.00 ás 20.50 h (aula A)

Responsable: Juanjo Estrada

Nesta renovada proposta coñeceremos o fascinante mundo do humor gráfico a través de presentacións e exercicios apropiados para unha progresiva comprensión do debuxo. A experimentación na creación e no deseño de personaxes, os segredos da viñeta e os mecanismos do humor, así como a caricatura, serán os protagonistas deste curso.

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Mércores das 18.45 ás 20.45 h (obradoiro A)

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, son as guías da aprendizaxe progresiva e apta para todos os públicos.

FAMILIA

FRANCIS SCAPE

Venres das 17.30 ás 19.00 h

Responsable: Ana Bruquetas

Este novo obradoiro está dirixido a familias con nenos que desexen participar en actividades culturais e de lecer centradas en coñecer mellor a nosa cidade e a nosa historia do século XVI. Visitaremos diferentes puntos da cidade para desenvolver diversas actividades e descubrir o misterio que se agocha tras estas figuras históricas asociadas á nosa cidade: Francis Drake e María Pita.

CREATIVIDADE MANUAL

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

LABORATORIO DE ESTAMPACIÓN

Luns das 10.00 ás 12.00 h (obradoiro A)

Responsable: Chari Maquieira

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

BORDADO AO AIRE

Martes, das 10.30 ás 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Creación de pezas únicas realizadas coa técnica do bordado ao aire. Descubre todo o que podes facer cunha almofada, un cortador e unha agulla! Dende pezas sinxelas como pulseiras, pendentes, broches ou aplicacións para bolsos, roupa... ata outras máis elaboradas como colares ou pezas voluminosas.

MAPAS TÉXTILES

Mércores das 11.00 ás 13.00 h (obradoiro A)

Responsable: Rosario Belda

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

FEITO A MÁN

Xoves das 10.30 ás 12.30 h (obradoiro A)

Responsable: Chari Maquieira

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

TAPIZ EN 3D

Xoves, das 16.45 ás 18.45 h (obradoiro A)

Responsable: Xabier Rodríguez

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

CURSO DE ENCADERNACIÓN

Xoves, das 19.00 ás 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: **María Ramírez**

Durante este curso faremos dous blocs para bosqueños 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.

ENTRE FÍOS E BASTIDORES: TAPIZ

Venres, das 10.00 ás 13.00 h (obradoiro grande)

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.

MONOGRÁFICO

“EXIPTO: MÁIS ALÁ DAS PIRÁMIDES”

Mércores, das 19.00 ás 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

GOZANDO DE APRENDER

Luns e martes, das 10.00 ás 11.30 h (aula B)

Responsable: **Mar Peñarrocha**

Programa dirixido a persoas maiores que desexan manter a mente activa mediante actividades que estimulan o cerebro, como lectura, atención, cálculo, lóxica e memoria, favorecendo o benestar e a socialización. Excelente maneira de estimular as capacidades cognitivas e gozar de momentos agradables en compañía.

FAGAMOS MEMORIA

Grupo 1. Luns e mércores, das 10.00 ás 11.00 h (aula A)

Grupo 2. Luns e mércores, das 11.00 ás 12.00 h (aula A)

Responsable: Cris Prieto

Obradoiro relacionado coa axilidade mental onde realizaremos actividades variadas encamiñadas a estimular a memoria e a atención, mediante xogos de palabras, de observación, de percepción, de numeroloxía... Con actividades adaptadas ao ritmo e nivel cognitivo de cada participante.

GOZANDO E PENSANDO

Luns, das 18.30 ás 20.00 h (aula B)

Responsable: Cris Prieto

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

NUNCA É TARDE

Martes e xoves, das 10.00 ás 11.30 h (obradoiro B)

Responsable: Cris Campos

Neste obradoiro fomentaremos e reforzaremos as nosas capacidades mentais e potenciaremos a nosa autonomía e propia estima a través de actividades de lectura, escritura, atención, memoria, lóxica e coordinación.

INXENIO, PENSAMENTO E CREATIVIDADE

Martes e xoves, de 11.30 a 12.30 h (obradoiro B)

Responsable: Cris Campos

Un obradoiro para descubrir e potenciar o noso inxenio: agudeza mental, pensamento lateral, creatividade e humor. A través de dinámicas participativas e lúdicas, exploraremos formas orixinais de pensar, expresarnos e relacionarnos. Un espazo para activar a mente, rir e sorprendernos co propio talento.

MENTE DIXITAL: ADESTRAR O TEU CEREBRO

Martes, das 10.00 ás 11.30 h (Aula A)

Responsable: Cris Prieto

Neste obradoiro práctico, pensado especificamente para persoas maiores, aprenderemos a utilizar o móbil como unha poderosa ferramenta para exercitar a memoria e estimular as funcións cognitivas. A través de aplicacións e técnicas sinxelas, descubriremos como o teléfono móbil se pode converter nun aliado na nosa rutina diaria para manter a nosa mente activa e saudable.

QUE CABEZA!!!

Martes e xoves, das 19.00 ás 20.00 h (aula B)

Responsable: Lorena Saavedra

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

CLUBS E CÍRCULOS

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.

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

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBS E CÍRCULO DO PROGRAMA DE LECER

- Teñen prioridade as persoas que formaron parte deles os anos anteriores, teñen que 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 Fórum, por telefono no 981184293 ou por WhatsApp no 604272 419, a partir das 10.00 h.
- Unha vez feita a preinscrición, irase avisando telefonicamente a tantas persoas como prazas vacantes teña cada club/círculo.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** 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 PALILLOS Martes das 17.00 ás 18.45 h

CLUB DE COIRO Martes das 19.00 ás 20.45 h. **COMPLETO**

CLUB DE ABELORIOS Mércores das 11.00 ás 13.00 h

CLUB DE PALILLOS Mércores das 18.00 ás 20.00 h

CLUB DE CANASTRA Mércores das 17.00 ás 20.45 h

CÍRCULO DE CORTE E CONFECCIÓN Xoves das 10.00 ás 12.00 h.

COMPLETO

CLUB DE MACRAMÉ Xoves das 16.00 ás 19.00 h. **COMPLETO**

CLUB DE TAPIZ GOBELINO Venres das 10.00 ás 13.00 h

CLUB DE PINTURA Venres das 17.00 ás 20.00 h

Para as persoas interesadas en formar novos clubs ou círculos, precisamos, polo menos, un grupo de 10 persoas, cunha coordinación por parte dalgunha delas, e buscar un horario dispoñíbel nas nosas instalacións. Para isto, por favor, dirixirse á coordinación do programa.