



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



FORUM
METROPOLITANO

PROGRAMA DE LECER

ARTE,
LITERATURA,
CINE,
FOTOGRAFIA,
CIDADE,
DEBUXO,
TEATRO,
ASTRONOMÍA,
ARTESANIA,
HABILIDADES
MENTAIS, ...

Xanfuco®
2025

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER-PRIMAVERA 2026

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Pagamento dos OBRADOIROS DE CONTINUIDADE: 14 e 15 de ABRIL (de maneira presencial de 09.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h e telematicamente neste mesmo período).**

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

Aquelas persoas que participaron no programa de lecer do outono pero non teñen obradoiros de continuidade poden facer a mesma en calquera dos obradoiros ofertados.

É moi importante o mandar o comprobante indicar claramente o nome do obradoiro e o centro no que o queren facer.

1.ª opción: o 14 ou 15 de abril aboarase mediante transferencia á conta núm.

Banco Santander ES95 0049 7796 1426 1000 4476 (concepto: FORUM O ÁGORA)

E imprescindible enviar o comprobante por correo electrónico a forumagora@osventos.com 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.

Por favor, dende as aplicacións dos bancos moitas veces non nos envían o voso nome nin o obradoiro que abonades por iso agradecemos o envío do PDF ou a captura de imaxe da transferencia dende o voso correo. GRAZAS.

2.ª opción: presencialmente no ÁGORA ou no FÓRUM, o 14 ou 15 de ABRIL (de 09.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 h) as persoas que o desexen poderán realizar o pagamento da cota UNICAMENTE MEDIANTE TARXETA DE CRÉDITO.

NOVOS OBRADOIROS E NOVAS PERSOAS

- **Preinscrición: Dende o 13 de ABRIL a partir das 9.00 h e ata o 14 de ABRIL ás 20.00 h.**
A preinscrición presencial será de 9.00 a 14.00 h.

- **Publicación das listaxes co número do sorteo:** o mércores 15 de abril, 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.

- **Sorteo público:** xoves 16 de ABRIL, ás 09.00 h, na conserxería do FORUM.

- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o VENRES 17 de Abril, a partir das 09.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.

- **Pagamento da cota de novos obradoiros:** os días 17 e 18 de ABRIL.

De maneira telemática ata o día 18 de abril ás 20.00 h ou presencial o venres 17 de ABRIL de 09.00 a 14.00 h e de 17.00 a 20.00, unicamente con tarxeta.

O procedemento de abono sería o mesmo que nos obradoiros de continuidade.

- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do LUNS 20 de ABRIL volverá abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o aboamento do mesmo xeito que o resto, ata venres 24 de abril.

- **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 21 de abril; e a segunda volta: o día 23 de abril.

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 21 ou 22 de abril; e as da 2.ª volta, o 23 ou o 24 de abril.

MODO DE PREINSCRICIÓN (13 e 14 de ABRIL):

Recordar que estas actividades están orientas a persoas adultas (+ 18 anos).

1.ª opción: farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura .

2.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, fixarse nos horarios.

- 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 17 de ABRIL

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o venres 17 a partir das 09.00 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 2026

- **20 €** por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.
- **14 €** por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: comezarán a partir do luns 20 de abril e rematarán o venres 5 de xuño, no día e hora que lle corresponda a cada obradoiro.

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 – **NOVO HORARIO**

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

GRUPO 2: luns, 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, descubri-la, coñecela e redescubri-la. 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.

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.

HISTORIA E ARTE

HISTORIAS ILUSTRADAS: GRAVADO, ILUSTRACIÓN E BANDA DESEÑADA

Martes das 17.00 ás 18.30 h (sala de cine)

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.

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, Emile Zola enfróntase co estamento militar e político da súa no caso Dreyfus... 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 complementaranse con visitas presenciais nas que se procurará a pegada destes nomes na cidade.

HISTORIAS REVELADAS: FOTOGRAFÍA, ARTE E SOCIEDADE

Venres das 11.45 ás 13.15 h (sala de cine e visita)

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.

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.

ASTRONOMÍA

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.

CINE

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.

O CINE QUE NOS MELLORA – **NOVO HORARIO**

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

Responsable: Ángel Cordero

Visionaremos unha serie de secuencias (4, 5, 6...) por sesión, 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 chega. Algo así como unha aprendizaxe emocional do cine, sen rodeos nin dependencias de coñecementos técnicos específicos.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns, das 17.00 ás 18.30 h (aula A)

Responsable: Javi Tink

Neste obradoiro imos crear todo tipo de vídeos, ben mediante imaxes ou adaptando diferentes clips dentro da mesma metraxe, e engadindo música personalizada. Tamén veremos consellos para buscar música gratuíta. Traballaremos máis en profundidade os clips de vídeo. 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.

CREACIÓN DE CURTAMETRAXES

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula A)

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.

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, aínda que 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.

ESCRITURA

CREADORAS/ES

Martes, das 10.00 ás 11.30 h (aula C)

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 C)

Responsable: Lucía Jares

Un taller para despreparar 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.

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 EMOCIÓNS

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.

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

Mércores, das 17.00 ás 18.30 h (aula B)

Responsable: Javier Tato – NOVO RESPONSABLE

Un espazo para reconectar contigo mesmo/a e aprender a vivir o presente de forma consciente. A través de sinxelas técnicas de respiración, relaxación e atención plena, mellorarás o teu benestar emocional, reducirás o estrés e potenciarás o teu equilibrio interior. Non se require experiencia previa, só ganas de coidarte.

ESTRÉS E ANSIEDADE: QUE SON, COMO NOS AFECTAN E COMO XESTIONALOS OBRADOIRO NOVO

Martes 17.00 ás 18.30 h (Aula A)

Responsable: Javier Tato

Neste taller aprenderemos a coñecer que son o estrés e a ansiedade, identificar as súas sinais, así como as súas consecuencias a nivel físico e psicolóxico. Con un enfoque práctico e participativo, adquiriremos unha serie de técnicas para xestionar e controlar o estrés e a ansiedade, mellorando así a nosa calidade de vida.

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.

ARTESANÍA DO COIRO **OBRADOIRO NOVO**

Martes, das 18.30 ás 20.30 h (obradoiro A)

Responsable: Rafa Farrero

Clases prácticas nas que aprenderemos todo o necesario para realizar artesanía en coiro. Dende o máis básico, ata a creación das nosas propias pezas. Exploraremos o material, as ferramentas e as técnicas de guarnicionería, co obxectivo de aprender un oficio ancestral que estimule a nosa creatividade.

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.

AMIGURUMISO OBRADOIRO NOVO

Xoves das 10.00 ás 12.00 h (aula A)

Responsable: Marta Rojo

Aprenderemos a deseñar e facer amigurumis, monecos de ganchillo. Non so faremos monecos, coa mesma técnica poderemos facer edificios, floreros, caixas, xogos de mesa, xoguetes... O límite está na imaxinación.

Non é necesario ser un/unha experto/a ganchillando, so os puntos básicos. E se non, ensínochos. Aprenderemos a súa historia, como facelos e darlles a nosa propia personalidade.

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...

CURSO DE ENCADERNACIÓN

Xoves, das 19.00 ás 20.45 h (obradoiro A)

Responsable: María Ramírez

Neste curso aprenderás dúas técnicas de encadernación para follas soltas, ideais para crear libretas, cadernos, libros e encadernar apuntamentos ou documentos. Ademais, traballaremos o acabado en tapa branda, para conseguir pezas prácticas, funcionais e cunha presentación coidada.

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 / Plataforma 14)

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 A/ Plataforma 14)

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.

MÚSICA

PANDEIRETA A LUME LENTO (INICIACIÓN)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Auditorio)

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)

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 (sala de cine)

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 (sala de cine)

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.

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.

MENTE ÁXIL

Luns, das 18.00 ás 19.30 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: Ana Bruquetas

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: Ana Bruquetas

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: ADESTRA 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

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.

CONDICIÓN S PARA PARTICIPAR NOS CLUBS E CÍRCULO DO PROGRAMA DE LECER

- Teñen prioridade as persoas que formaron parte deles os anos anteriores.
- **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.
- Para novas incorporacións é necesaria inscrición previa, na coordinación do programa.

CLUB DE COIRO 2 Luns as 18.30 ás 20.30 h. **COMPLETO**

CLUB DE PALILLOS 1 Martes das 17.00 ás 18.45 h

CLUB DE XADREZ Martes das 17.00 ás 20.30 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 2 Mércores das 18.00 ás 20.00 h

CLUB DE CANASTRA Mércores das 17.00 ás 20.45 h

CLUB 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 **COMPLETO**

CLUB DE PINTURA Venres das 17.00 ás 20.00 h

CLUB DE SENDERISMO (<https://senderismoforum.blogspot.com/>)

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.