



Concello da Coruña



ÁGORA

PROGRAMA DE LECER

ARTE,
LITERATURA,
CINE,
FOTOGRAFIA,
COCIÑA,
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 periodo).**

Todas 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 obradorio de continuidade poden facer a mesma en calquera dos obradoiros ofertados.

É moi importante o mandar o comprobante indicar claramente o nome do obradorio 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

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 obradorio/s aboados/s.

Por favor, dende as aplicacións dos bancos moitas veces non nos envían o voso nome nin o obradorio 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 – 13 e 14 de abril

- **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), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Sorteo público:** o XOVES 16 de ABRIL, ás 09.00 h, na conserxería do ÁGORA.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o XOVES 16 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 a 19 de ABRIL.
De maneira telemática ata o día 19 de abril ás 15.00 h ou presencial o venres 17 de ABRIL de 10.00 a 14.00 h e de 17.00 a 20.00.

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 de abril 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.

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 descubriremos 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.

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 despregar nas persoas espectadoras un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo. Ábrese así a porta ao debate e á reflexión.

PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA

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 posproducción.

MONTAXE AUDIOVISUAL – **NOVO HORARIO**

Mércores, de 17.00 a 18.30 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.**

DEBUXO

INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (aula 14)

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 14)

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 7)

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!

ESCRITURA

CREADORAS/ES

Venres, das 10.00 ás 11.30 h (aula 14)

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 14)

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

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, prepárase o corpo como instrumento vivo. Trabállanse técnicas de ioga, pranayama, chi kung e dinámicas teatrais nun enfoque lúdico e accesible, que convida a explorar, soltarse e habitar diferentes formas de expresión. Un convite a coñecerte, a expresarte con liberdade e a compartir dende un lugar auténtico.

RACHANDO A MÁSCARA

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula 8)

Responsable: Andrea Peiteado

Este obradoiro de xogo dramático e improvisación teatral está dirixido a persoas adultas interesadas en explorar a súa creatividade, expresión e capacidade de comunicación a través do teatro. A través de dinámicas lúdicas, exercicios de improvisación e propostas colectivas, traballarase a escoita, a espontaneidade e a confianza no grupo, creando un espazo seguro onde experimentar, xogar e gozar sen xuízos. Aprenderemos a reforzar a nosa creatividade e educaremos tamén o ollo do que mira.

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...

Los alumnos asistirán a las clases provistos de sus propios ordenadores portátiles. El programa Darktable se puede instalar en cualquier sistema operativo.

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 9)

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.

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, descubrila, coñecela e redescubrila. 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.

PERSONAXES DA CIDADE - **NOVO HORARIO**

GRUPO 1: mércores, de 17.00 a 18.30 h (aula e rúa)

GRUPO 2: mércores, de 19.00 a 20.30 h (aula 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.

ATENCIÓN PLENA

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

Luns, de 17.00 a 18.30 h (aula 14)

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 psicológico. 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.

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 6)

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 6)

Responsable: Mario Figueira

Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Avanzaremos na técnica da pandeireta (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, formúlanse 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

logart é un programa de actividade física, conciencia corporal e relaxación que emprega o coñecemento das técnicas orientais de saúde e exercicio físico. A súa práctica proporciónanos os beneficios derivados de técnicas tradicionais como o hatha ioga, os exercicios respiratorios, a fusión de técnicas de saúde e a relaxación. A súa práctica equilibra corpo, mente e emocións.

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.

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 14)

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.

PATCHWORK, O VICIO DOS RETALES **NOVO OBRADOIRO**

Martes, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Marta Rojo

O patchwork non é só unha técnica de costura que consiste en unir anacos de tea. É moito máis versátil e moderno. Combínase a tradición e os novos deseños aproveitando a nova tecnoloxía, a facilidade de atopar novos materiais como as entreteas e as redes sociais.

FEITO Á MAN

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (aula 16)

Responsable: Chari Maqueira

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...

ARTESANÍA DO COIRO **NOVO OBRADOIRO**

Mércores, de 18.30 a 20.30 h (aula 16)

Responsable: Rafa Farrero

Neste obradoiro impartiranse clases prácticas nas que aprenderemos todo o necesario para realizar artesanía do 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.

LABORATORIO DE ESTAMPACIÓN

Venres, de 10.00 a 12.00 h (aula 16)

Responsable: Chari Maqueira

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

Recetas que fixeron historia é un obradoiro que combina gastronomía e cultura a través de pratos emblemáticos doutras épocas e lugares. Cociñaremos 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 cociñar, 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 cociñar 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 cociñados 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 receptor 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

Repostería 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.

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: Fátima López

Obradoiro que ofrece exercitar a memoria grazas ás accións pracentiras 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.

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

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

- **Preinscrición de novas persoas interesadas:** a partir do 2 de febreiro, 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 febreiro e rematarán o venres 30 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 materias que pasan polas nosas mans e cos que se nos ocorra crear a través da nosa creatividade.