



Concello da Coruña



ÁGORA



OUTONO 2026

PROGRAMA DE LECER

● Arte

● Literatura

● Cine

● Fotografía

● Cociña

● Memoria

● Creatividade



Descubre os **cursos** que ofrece a Coruña para **adultos de todas as idades**.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER – OUTONO 2026

- *Lémbrese que estas actividades están dirixidas a persoas adultas.*
- *Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello da Coruña.*

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

1. Preinscrición: do 14 de setembro, ás 9.00 h, ao 16 de setembro, ás 20.00 h.

A preinscrición realizarase mediante un formulario en liña. Cada persoa poderá preinscribirse, ao mesmo tempo, en dúas actividades do Centro Ágora e noutras dúas do Fórum Metropolitano. Prema no seguinte enlace para entrar no formulario:

PREMA AQUÍ PARA ABRIR O FORMULARIO

Ao completar a preinscrición, cada participante recibirá un correo electrónico coas actividades solicitadas e cun número único para o sorteo, válido tanto para o Fórum como para o Ágora. Se detecta algún erro, poderá corrixilo a través da ligazón que recibirá no correo electrónico de confirmación. Esta ligazón é persoal e única para cada solicitude, polo que só che permite editar o teu propio rexistro antes de que remate o prazo de inscrición. Cada vez que envíe o formulario corrixido, recibirá un novo correo electrónico de confirmación.

Tamén se poderá realizar a inscrición polas seguintes vías:

- 1 A través do enlace publicado na páxina web de Cultura: www.coruna.gal/cultura
- 2 Facilitarase axuda presencial, de 9.00 a 14.00 h, ás persoas que non dispoñan de correo electrónico ou que teñan dificultades para acceder a Internet. Esta atención prestarase nas zonas de recepción do Fórum e do Ágora.

Cada persoa poderá inscribirse nun máximo de dous obradoiros, en cada un dos centros. Na adxudicación respectarase a orde de preferencia indicada pola persoa solicitante, que non poderá modificarse unha vez realizado o sorteo.

- Despois de realizar a inscrición, recibirá no correo electrónico que indicou no formulario unha resposta automática cos datos introducidos e co número asignado para o sorteo. Comprobe que toda a información é correcta e garde o correo como xustificante. Recoméndase revisar tamén o cartafol de correo non desexado ou spam.

- Se te equivocas ou desexas cambiar algunha opción, podes modificar os teus datos a través da ligazón que recibirás no correo electrónico de confirmación. Esta ligazón é persoal e única para cada solicitude, polo que só che permite editar o teu propio rexistro. Estes cambios non alterarán o seu número de sorteo.
- **O número de sorteo asignarase automaticamente ao realizar a inscrición.** En todos os casos, o número aparecerá na páxina de confirmación que se abre automaticamente ao enviar o formulario:
 - **Se a inscrición se realiza de forma presencial,** o persoal que asiste a inscrición comunicarlle o número á persoa nese mesmo momento.
 - **Se a inscrición se realiza en liña,** a propia persoa verá o número directamente na páxina de confirmación que se abre ao enviar o formulario.

Ademais, este número tamén se enviará por correo electrónico como confirmación adicional.

Importante: non pechar a páxina antes de que se cargue completamente a páxina de confirmación de envío. En caso contrario, a pre-inscrición non será válida.

- **Publicación das listaxes cos números do sorteo:** o xoves 17 de setembro, ás 10.00 h, na páxina web municipal (www.coruna.gal), na páxina web de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e a través do servizo telefónico 010.
- **Sorteo público:** o xoves 17 de setembro, ás 12.00 h, na conserxería do Fórum e do Ágora.

2. Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda.

O venres 18 de setembro, a partir das 10.00 h, na páxina web municipal (www.coruna.gal), na páxina web de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e a través do servizo telefónico 010.

Unha vez realizado o sorteo, cada participante recibirá un correo electrónico coa información necesaria sobre a súa situación —praza adxudicada ou inclusión na listaxe de agarda— e, de ser o caso, coas indicacións para pagar a cota. Recoméndase revisar tamén o cartafol de correo non desexado ou spam.

3. Adxudicación das prazas.

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes de persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o venres 18 de setembro, a partir das 10.00 h, na páxina web, nos centros e a través do servizo telefónico 010.

Nelas figurarán o número de inscrición, o número do DNI ou NIE da persoa solicitante, e o obradoiro ou obradoiros adxudicados e o centro ou centros correspondentes, ou aqueles para os que queda en listaxe de agarda.

As prazas de cada obradoiro adxudicaranse a partir do número de inscrición que resulte elixido no sorteo público (recordamos que aun que teremos un so numero de sorteo por participante, teremos un número de sorteo para o Centro Agora e o Fórum Metropolitano). Poderanse adxudicar, como máximo, dous obradoiros por persoa. En todo caso, procurarase conceder polo menos un obradoiro a todas as persoas solicitantes antes de adxudicarlles un segundo.

- **Adxudicación das prazas vacantes nos obradoiros sen listaxe de agarda:** a partir do luns 21 de setembro volverá abrirse na web o formulario de inscrición para o público en xeral. Nese momento, a persoa solicitante recibirá un correo electrónico coas instrucións para realizar o pagamento e co prazo máximo dispoñible, que será de 48 horas. Se non se efectúa o pagamento nese prazo, a praza volverá quedar libre.

Para adxudicar as prazas vacantes ou non pagadas, terán preferencia as persoas das listaxes de agarda que non obtivesen ningunha praza, sempre de acordo coa orde de numeración resultante do sorteo.

- **Adxudicación de prazas nos obradoiros con listaxe de agarda:** Contactarase por correo electrónico ou por teléfono coas persoas incluídas nas listaxes de agarda para confirmar se continúan interesadas nos obradoiros solicitados. A primeira quenda de contactos realizarase o 24 de setembro e a segunda, o 28 de setembro.

Realizaranse tres intentos de contacto telefónico en diferentes momentos do mesmo día. Se non se consegue establecer comunicación, pasarase á seguinte persoa da listaxe de agarda.

4. Pagamento da cota: os días 21, 22 e 23 de setembro.

O pagamento poderá realizarse de maneira telemática ata o 23 de setembro, ás 20.00 h, ou presencialmente os días 21, 22 e 23 de setembro, de 10.00 a 14.00 h e de 17.00 a 20.00 h, nas zonas de recepción de ambos os centros. Para o pagamento presencial utilizarase unha tarxeta bancaria mediante TPV.

*Trátase dun **pago único** que inclúe todas as actividades de cada centro nos que a persoa fose admitida.*

- **Pagamento telemático:** Por transferencia bancaria, as instrucións recibiranse por correo electrónico.

- **NUMERO DE CONTA:** ES08 0049 4341 2722 1003 0457
 - **CONCEPTO:** N° SORTEO Y DNI
É indispensable incluír ambos os números para que a inscrición quede rexistrada.
 - **BENEFICIARIO:** SPORTMADNESS EVENTOS SL
- **Pagamento presencial:** efectuarase mediante tarxeta de crédito.

Pagamento das prazas adxudicadas a persoas das listaxes de agarda: as correspondentes á primeira quenda deberán pagarse o 25 ou o 26 de setembro, e as da segunda quenda, o 29 ou o 30 de setembro.

- **COTA DE INSCRICIÓN – OUTONO 2026**
 - **24,50 €** por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos. Esta idade deberá terse cumprida antes do inicio dos obradoiros, o 28 de setembro de 2026.
 - **35,00 €** por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.

5. Inicio e remate dos obradoiros: comezarán o luns 28 de setembro e rematarán o venres 18 de decembro, no día e na hora correspondentes a cada obradoiro.

ÍNDICE

• IDENTIDADE URBANA: A ALMA DA CIDADE	6
• A MIRADA E O XESTO: ARTES VISUAIS E OFICIOS	6
• VOZ E ACCIÓN: PALABRAS E TEATRO	8
• RAÍZ E SON: MÚSICA E BAILE	9
• PÁXINAS E LENZOS: O RELATO DA ARTE	10
• NOVOS HORIZONTES: CIENCIA, IMAXE, TABOLEIROS E FUTURO	12
• VITALIDADE EN EQUILIBRIO	14
• CULTURA E PALABRA: A ARTE DO BO XANTAR	16
• CORPO, MENTE E EMOCIÓN	18
• MONOGRÁFICO	19
• MÓVETE CON NÓS	19
• CLUBS	20

IDENTIDADE URBANA: A ALMA DA CIDADE

• UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO 1: Mércores, de 17.00 a 18.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 2: Mércores, de 19.00 a 20.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 3: Venres, de 10.00 a 11.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 4: Venres, de 12.00 a 13.30 h (rúa) - Patri Angulo

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

• A CIDADE PERDIDA

Xoves · 12.00 a 13.30 h · Aula 6 e rúa - 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.

A MIRADA E O XESTO: ARTES VISUAIS E OFICIOS

**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 AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Luns · 18.45 a 20.45 h · Aula 16 - Juanjo Estrada

Nesta renovada proposta, o mundo do Humor Gráfico servirá como pretexto para iniciarnos nas artes do debuxo. Farémolo a través de presentacións teórico-visuais e exercicios prácticos axeitados para unha progresiva comprensión desta particular expresión artística.

As artes do cartooning, animación, historieta, humor ou caricatura serán os fíos condutores dunha experiencia de aprendizaxe mediante o uso dos recursos gráficos creativos cos que buscaremos integrar nos nosos rexistros persoais e habilidades artísticas nunha fórmula didáctica e progresiva apta para todos os públicos. Saídas e visitas guiadas pola cidade.

• INICIACIÓN AO PATCHWORK

Martes · 10.00 a 12.00 h · Aula 16 - 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.

● BORDADO CREATIVO

Martes · 17.00 a 19.00 h · Aula 16 - Marta Rojo

Descubre o bordado como unha forma de expresión artística na que fíos, cores e texturas se converten en protagonistas. Neste obradoiro aprenderemos diferentes puntos e técnicas de bordado, combinando tradición e creatividade para crear deseños únicos e persoais. Experimentaremos con composicións, formas e materiais, dando liberdade á imaxinación e desenvolvendo un estilo propio. Un espazo para aprender, crear e gozar dun proceso artesanal relaxante, no que cada puntada dará forma a pequenas pezas cheas de personalidade.

● ENTRE PAPEIS: CREA O TEU ÁLBUM DE FOTOS

Martes · 19.00 a 20.45 h · Aula 14 - María Ramírez

Neste obradoiro aprenderemos a crear un **álbum de fotos compensado con encadernación Bradel e lombo redondeado**, traballando as técnicas de preparación e compensación das páxinas, ensamblaxe e acabados para conseguir unha peza resistente, coidada e elegante na que conservar as nosas fotografías máis especiais.

Ademais, iniciáremonos na **encadernación de libros e libretas de tapa branda**, unha técnica versátil que permite traballar con follas soltas e crear diferentes formatos. Coñeceremos paso a paso os procedementos e recursos necesarios para realizar **encadernacións funcionais, duradeiras e atractivas**, combinando técnica, creatividade e acabados artesanais.

● FEITO Á MAN

Mércores · 10.00 a 12.00 h · Aula 16 - Chari Maquieira

Este obradoiro internaranos no mundo da reciclaxe e todo tipo de formas de reutilizar e de lles dar un novo uso ás cousas. As distintas técnicas manuais levarannos a coñecer e gozar das técnicas máis diversas de traballo con materiais como teas, papel, envases, cristal, madeira...

● ARTESANÍA DO COIRO

Mércores · 18.30 a 20.30 h · Aula 16 - 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 gornicionería, co obxectivo de aprender un oficio ancestral que estimule a nosa creatividade.

• ENTRE FÍOS E BASTIDORES: TAPIZ

Xoves · 10.00 a 12.00 h · Aula 16 - 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.

• INICIACIÓN AO DEBUXO ARTÍSTICO

Xoves · 18.45 a 20.45 h · Aula 16 - Juanjo Estrada

Achégate con nós ao mundo do debuxo neste obradoiro renovado, no que coñecer e practicar unha actividade creativa apta para todos os públicos coa que descubriremos os recursos que implementaran as nosas habilidades e destrezas manuais no debuxo.

A través do lapis e o papel, e acompañados polos fundamentos teóricos desta disciplina, nun obradoiro ideado como unha guía de aprendizaxe progresiva deseñada para calquera que teña interese nas formas de expresión artística. Os talleres complétanse con saídas e visitas guiadas a exposicións e eventos da cidade.

• LABORATORIO DE ESTAMPACIÓN

Venres · 10.00 a 12.00 h · Aula 16 - Chari Maquieira

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

VOZ E ACCIÓN: PALABRAS E TEATRO

• RACHANDO A MÁSCARA

Mércores · 18.00 a 19.30 h · Aula 8 - 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, e crearase un espazo seguro onde experimentar, xogar e gozar sen xuízos. Aprenderemos a reforzar a nosa creatividade e educaremos tamén o ollo de quen mira.

• ESCRITA (FICCIÓN E NON FICCIÓN)

Mércores · 10.00 a 11.30 h · Aula 0 - Lucía Jares

Obradoiro de escrita para activar o enxeño e desenvolver o estilo. A partir dunha proposta cada persoa improvisará con total liberdade textos ficcionados non ficcionados, como opinións, epístolas, crónicas ou textos autobiográficos.

● ECOS LITERARIOS

Mércores · 11.30 a 13.00 h · Aula 0 - Lucía Jares

Textos literarios que inspiren novos textos. Unha proposta práctica para escribir a partir de pezas literarias. Obras disparadoras que fagan de semente da nosa propia escrita, encamiñadas na procura da beleza e da poesía.

RAÍZ E SON: MÚSICA E BAILE

● BAILE TRADICIONAL

Luns · 19.00 a 20.30 h · Aula 8 - 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/as nosos/as antepasados/as.

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 · 17.00 a 18.30 h · Aula 6 - 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 · 19.00 a 20.30 h · Aula 6 - 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 I

Mércores · 10.45 a 12.15 h · Aula 8 - 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 II

Mércores · 12.30 a 14.00 h · Aula 8 · 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 · 17.30 a 19.00 h · Aula 8 - 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 · 19.00 a 20.30 h · Aula 8 · 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.

PÁXINAS E LENZOS: O RELATO DA ARTE

• HISTORIA DA ARTE IMPRESA: GRAVADO, ILUSTRACIÓN E BANDA DESEÑADA

Luns 17.00 a 18.30 h · Aula 16 - Juanjo Estrada

Nesta nova proposta achegarémonos á historia das artes gráficas, a través do coñecemento das máis salientables técnicas de reprodución de imaxes, da man dos/as máis senlleiros/as artistas. Comprenderemos a relación entre narrativa e iluminación de textos, baseados no vínculo directo entre as artes plásticas e a literatura coa intención de descubrir a transformación do libro ilustrado dende o século XV ata os nosos días.

Un ciclo de conferencias deseñado para calquera amante da historia da arte que desexe descubrir e sorprenderse cada semana, cun formato de charlas abertas baseado no pracer da contemplación e análise das imaxes proxectadas, incluíndo saídas e visitas guiadas.

● UN PASEO POLA PINTURA

Mércores · 10.30 a 12.00 h · Aula 6 - 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, espídeos 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.

● POR GALICIA ADIANTE

Mércores · 12.15 a 13.45 h · Aula 6 - 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

GRUPO 1 - Mércores, de 17.00 a 18.30 h · Aula 6 - Bea Álvarez
GRUPO 2 - Mércores, de 18.45 a 20.15 h · Aula 6 - 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 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.

• HISTORIAS DA ARTE FOTOGRÁFICA

Xoves · 17.00 a 18.30 h · Aula 16 – Juanjo Estrada

Neste ciclo de conferencias abordaremos a historia da fotografía como unha das belas artes que, como espello da sociedade moderna, documenta a evolución cultural dos últimos séculos.

Achegarémonos ás imaxes dende unha reflexión cultural, visual e artística para comprender e valorar a súa capacidade como ferramenta de transformación social a través dunha linguaxe evocadora e documental propia da arte fotográfica.

Unha oportunidade para ter unha visión panorámica e coñecer a través dos máis destacados estilos, autores/as e obras a evolución do fenómeno da fotografía e o seu impacto nas sociedades contemporáneas en todo o mundo ata os nosos tempos. Saídas e visitas guiadas a exposicións.

• A BOHEME, A ARTE QUE CAMBIOU A ARTE

Xoves · 17.00 a 18.30 h · Aula 6 - Carmela Galego

París, fin de século. Montmartre non é máis que un outeiro cheo de muíños coma calquera outro de Europa. Eses mesmos muíños convertéronse no símbolo do cambio que impacta para sempre na historia da arte. Neste obradoiro establecerémonos na cidade das luces, xa no berce do último clasicismo, para ir viaxando por distintos movementos e cidades que se deixaron envolver polo romanticismo bohemio e sensual. O Modernismo, os precursores do impresionismo. Escultura, cartelismo, cine. Verdade, beleza e liberdade ao servizo da arte.

• ARTISTA ESCRÍBESE CON A

Xoves · 19.00 a 20.30 h · Aula 6 - Carmela Galego

Neste curso percorrерemos a presenza feminina na creación ao longo da historia. Analizaremos a muller representada: desde a Venus paleolítica, ás musas clásicas pasando polos pares simbólicos como Eva/María ou Judith/Magdalena até os retratos modernistas de Klimt. Ao mesmo tempo estudaremos a muller creadora das sete artes explorando historias singulares e sorprendentes. Tamén haberá tempo para desfrutar das iniciativas actuais de rescate patrimonial con nome de muller.

NOVOS HORIZONTES: CIENCIA, IMAXE, TABOLEIROS E FUTURO

• RETRATO FOTOGRÁFICO

Luns · 17.00 a 18.30 h · Aula 11 - Eduardo Castro Bal

Introdución na temática do retrato en fotografía. Encadramentos, iluminación, branco e negro versus cor, retrato psicolóxico, espídos, reportaxe social etc.

● **POSTAIS PLANETARIAS**

Luns · 19.00 a 20.30 h · Aula 6 - Borja Tosar

Todas as semanas hai polo 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 máis interesantes da astronomía actual.

● **CREACIÓN DE CURTAMETRAXES**

Martes · 17.00 a 18.30 h · Aula 0 - 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, encargaremonos da gravación, da preparación da rodaxe e da posproducción.

● **FOTOGRAFÍA DE PAISAXE**

Martes · 19.00 a 20.30 h · Aula 11 - 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.

● **BAIXO O FIRMAMENTO**

Martes · 19.00 a 20.30 h · Aula 9 - 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.

● **INICIACIÓN AO XADREZ**

Mércores – 10.00 a 11.30h · Aula 13 - Eduardo Dopico

O xadrez é un recurso para a sociabilidade e unha potente ximnasia mental para todas as idades. A proposta está dirixida ás persoas que parten de cero.

VITALIDADE EN EQUILIBRIO

• VITAL FIT

Luns e mércores · 09.30 a 10.30 h · Aula 8 · 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) - David Mangana
GRUPO 2 - Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h (aula 7) - David Mangana
GRUPO 3 - Martes e xoves, de 11.30 a 12.30 h (aula 7) - David Mangana

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

• TONIFICA O TEU CORPO (RECOMENDADO PARA MAIORES DE 70 ANOS)

GRUPO 1 – Luns e mércores, de 9.30 a 10.30 h (aula 7) - Pablo Barreiro
GRUPO 2 - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 7) - Pablo Barreiro
GRUPO 3 - Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (aula 7) - Pablo Barreiro

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

• ZEN FITNESS

Martes e xoves · 17.00 a 18.00 h · Aula 7 - 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 · 10.00 a 11.30 h · Aula 8 - 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.

● NEURONAS A FUNCIONAR

GRUPO 1 - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (aula 14) - Cris Campos
GRUPO 2 - Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h (aula 14) - Cris Campos

Obradoiro que ofrece exercitar a memoria grazas ás accións prazenteiras que estimulan o intelecto e desafían a mente para activar as conexións neuronais e fortalecen a atención, a orientación, o razoamento, a linguaxe, o cálculo e as funcións cognitivas en xeral.

● PARA RECORDAR

Martes e xoves · 10.30 a 11.30 h · Aula 14 - 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 · 18.30 a 20.00 h · Aula 14 - 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 · 10.00 a 11.30 h · Aula 13 - 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 se pode converter nun aliado na nosa rutina diaria para manter a nosa mente activa e saudable. É imprescindible ter un smartphone (teléfono intelixente) ou unha tableta.

CULTURA E PALABRA: A ARTE DO BO XANTAR

• UN PASEO POR EUROPA

Luns · 10.30 a 12.30 h · Aula 15 - Lola Caramés

Un percorrido gastronómico por algúns dos países máis representativos de Europa: España, Francia, Portugal, Gran Bretaña, Italia... Coñeceremos os seus sabores, ingredientes e pratos máis característicos mentres elaboramos diferentes receitas. Traballaremos propostas tanto doces como salgadas. Non se precisan coñecementos previos e está dirixido a todos os niveis.

• UN BO FINAL DE MESA

Luns · 18.00 a 20.00 h · Aula 15 - Lola Caramés

Un obradoiro dedicado a descubrir o lado máis doce da cociña e a iniciarnos no mundo da coctelería. Prepararemos sobremesas e bebidas inspiradas en receitas de distintos países, aprendendo técnicas básicas que poderemos reproducir facilmente na casa. Unha experiencia práctica, divertida e chea de sabor. Para todos os niveis.

• COA DESPENSA CHEA

Martes · 10.30 a 12.30 h · Aula 15 - Marta Ramos

Tendo unha despensa ben organizada —incluíndo tamén o conxelador— e seguindo a norma PEPS (primeiro en entrar, primeiro en saír), podemos preparar unha gran variedade de pratos sen necesidade de facer a compra a diario. Manter unha boa selección de produtos básicos permítenos aforrar tempo e cartos, ademais de aproveitar mellor os alimentos. Aprenderemos a organizar a nosa despensa e a utilizar os ingredientes dispoñibles para elaborar pratos saborosos e mesmo resolver con éxito a chegada de xente convidada por sorpresa.

• ÁFRICA AO TEU ALCANCE

Martes · 18.00 a 20.00 h · Aula 15 - Lola Caramés

Unha viaxe gastronómica por Marrocos, Exipto, Tunisia, Senegal, Libia, Nixeria e outros recunchos do continente africano. Coñeceremos algúns dos seus ingredientes, especias e formas tradicionais de cociñar mentres elaboramos receitas cheas de aromas e sabores. Prepararemos propostas tanto doces como salgadas. Para todos os niveis.

• RECEITAS LENDARIAS DO CINE

Mércores · 10.30 a 12.30 h · Aula 15 - Lola Caramés

Algunha vez quixeches probar un prato que aparece nunha película ou preparar unha receita que pasou á historia? Neste obradoiro recrearemos elaboracións famosas procedentes tanto de acontecementos reais como do cine e da ficción. Descubriremos as historias e curiosidades que hai detrás de cada prato. Receitas doces e salgadas para todos os niveis.

● **COCIÑA FÁCIL: TÉCNICAS E RECEITAS**

Mércores · 18.00 a 20.00 h · Aula 15 - Marta Ramos

Trátase dun curso básico de cociña no que aprenderemos as técnicas fundamentais para desenvolvérmonos con soltura entre os fogóns. Practicaremos cortes básicos con coitelo, limpeza e preparación de ingredientes como verduras, peixe ou polo, así como o uso correcto dos principais utensilios de cociña. Tamén elaboraremos gornicións, salsas e masas básicas, ademais de pratos sinxelos e accesibles que todo o mundo poderá preparar con éxito.

● **UN PASEO POLOS LIBROS DE COCIÑA**

Xoves · 10.30 a 12.30 h · Aula 15 - Marta Ramos

Receitas de diferentes estilos, combinando tendencias clásicas e innovadoras para descubrir unha cociña variada, actual e chea de posibilidades. Inspirarémonos en diferentes libros e manuais de cociña para coñecer novas elaboracións, ingredientes e formas de preparación. Sempre buscaremos a sinxeleza e a practicidade, creando pratos saborosos que poidamos reproducir facilmente na casa.

● **VERDE QUE TE QUERO VERDE**

Xoves · 18.00 a 20.00 h · Aula 15 - Lola Caramés

Descubriremos todas as posibilidades que ofrece a cociña ovo-lacto-vexetariana a través de receitas variadas, saborosas e orixinais. Adaptaremos pratos de diferentes lugares do mundo para crear propostas vexetarianas equilibradas e apetecibles. Aprenderemos novas formas de combinar e aproveitar os ingredientes. Para todos os niveis.

● **A COCIÑA DA AVOA**

Venres · 10.30 a 12.30 h · Aula 15 - Marta Ramos

Trátase dunha cociña familiar, ao gusto de todas e todos. A cociña tradicional é compatible cunha cociña que se actualiza con novos produtos no mercado, que hai uns anos aquí non se utilizaban e que agora os temos ao alcance da man. Será unha cociña a modo de cociña tradicional pero con influencia doutras culturas ou países.

• O MUNDO NAS TÚAS MANS

Venres · 18.00 a 20.00 h · Aula 15 - Lola Caramés

Viaxaremos polo mundo a través da súa gastronomía, descubrindo receitas de Asia, do mundo árabe, Grecia, América e moitos outros lugares. Aprenderemos novas combinacións de ingredientes, especias e formas de cociñar propias de diferentes culturas. Elaboraremos receitas doces e salgadas. Unha proposta para todos os niveis.

CORPO, MENTE E EMOCIÓN

• INICIACIÓN AO MINDFULNESS

Luns · 17.00 a 18.30 h · Aula 7 - Eduardo Dopico

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 gana de coidarte.

• IOGA E TEATRO: O ESPELLO DA ALMA

Martes · 19.00 a 20.30 h · Aula 7 - 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 coñecerse, a expresarte con liberdade e a compartir dende un lugar auténtico.

• ESTRÉS E ANSIEDADE

Mércores · 17.00 a 18.30 h · Aula 7 - Javier Tato

Neste obradoiro aprenderemos a coñecer que son o estrés e a ansiedade, a identificar os seus principais sinais e a comprender as súas consecuencias a nivel físico e psicolóxico. A través dun enfoque práctico e participativo, coñeceremos diferentes ferramentas e estratexias para afrontar situacións de estrés e xestionar a ansiedade. O obxectivo é adquirir recursos que poidamos aplicar no día a día, favorecendo o benestar e unha mellor calidade de vida.

• BIODANZA

Mércores · 19.00 a 20.30 h · Aula 7 - 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!

MONOGRÁFICO

• SOCIEDADES SECRETAS: ENTRE A HISTORIA E O MISTERIO

Mércores · 19.00 a 20.30 h · Aula 9

Ao longo da historia existiron sociedades secretas, grupos clandestinos e organizacións rodeadas de misterio que despertaron curiosidade e alimentaron todo tipo de lendas. Neste monográfico faremos un percorrido por algunhas das máis coñecidas, desde antigas agrupacións e sociedades iniciáticas ata os templarios, a masonaría ou os Illuminati. Coñeceremos a súa orixe, os seus símbolos, rituais e influencia no contexto histórico de cada época, diferenciando os feitos documentados dos mitos, teorías e lendas que xurdiron arredor delas.

MÓVETE CON NÓS

Como novidade, incorpórase un novo Programa de Sendeirismo pensado para promover un estilo de vida activo e saudable, e que favoreza ao mesmo tempo o contacto coa natureza e o coñecemento do territorio. A programación contará con tres modalidades co obxectivo de adaptarse ás diferentes condicións físicas, experiencias e intereses das persoas participantes:

- nivel avanzado
- nivel medio
- sendeirismo en familia

As rutas avanzadas estarán dirixidas a persoas habituais a camiñar e incluírán percorridos de maior duración e dificultade; as rutas de nivel medio ofrecerán itinerarios máis accesibles, mentres que as saídas en familia permitirán compartir esta experiencia con nenos e nenas nun ambiente seguro, educativo e lúdico.

Ademais da práctica de actividade física ao aire libre, o programa pretende poñer en valor os espazos naturais, as paisaxes, as aldeas e o patrimonio histórico e cultural de Galicia.

As saídas favorecerán a convivencia, a creación de vínculos e o respecto polo medio ambiente, e contribuirán tamén ao impulso dun turismo local responsable e sostible.

No formulario de inscrición incluírase a opción de indicar se se desexa recibir información sobre este novo programa. As persoas que seleccionen esta opción recibirán a programación das rutas, os prazos de inscrición e os avisos relacionados con cada saída.

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 28 de setembro, 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 prazos vacantes teña cada club.
- **Son gratuítos.**
- **Inicio e remate:** comezarán o luns 28 de setembro e rematarán o venres 28 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada un (facendo unha parada no Nadal).

• CLUB DE TRABALLOS MANUAIS

Luns, das 17.00 ás 19.00 h

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