



Concello da Coruña



FORUM
METROPOLITANO

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	9
• RAÍZ E SON: MÚSICA E BAILE	11
• PÁXINAS E LENZOS: O RELATO DA ARTE	12
• NOVOS HORIZONTES: CIENCIA, IMAXE, TABOLEIROS E FUTURO	15
• VITALIDADE EN EQUILIBRIO (ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA MAIORES DE 70 ANOS)	18
• CORPO, MENTE E EMOCIÓN	19
• MONOGRÁFICO	20
• MÓVETE CON NÓS	20
• CLUBS	21

IDENTIDADE URBANA: A ALMA DA CIDADE

• UN PASEO POLA CIDADE

GRUPO 1: Martes, de 17.00 a 18.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 2: Martes, de 19.00 a 20.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 3: Mércores, de 10.00 a 11.30 h (rúa) - Patri Angulo
GRUPO 4: Mércores, 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. Castro de Elviña, 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 coñecendo a cidade, mediante a súa historia e os acontecementos que alteraron a súa imaxe.

• A CIDADE PERDIDA

Xoves · 10.00 a 11.30 h · Sala de cine 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 ALMA DAS CIDADES: ARQUITECTURA E GRANDES OBRAS

Venres · 10.00 a 11.30 h · Sala de cine - Jesús Freire

Tomamos a arquitectura como base para a análise de cidades de referencia nacional e internacional e dalgúns dos seus edificios máis significativos, tanto históricos como contemporáneos.

A MIRADA E O XESTO: ARTES VISUAIS E OFICIOS

**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 ESTAMPAXE

Luns · 10.00 a 12.00 h · Obradoiro A - 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 coma bolsos, camisetas ou decoración.

• ARTESANÍA DE COIRO

Luns · 18.45 a 20.45 h · Obradoiro A - Rafael 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 gornicionaría, co obxectivo de aprender un oficio ancestral que estimule a nosa creatividade.

• BORDADO AO AIRE

Martes · 10.00 a 12.00 h · Obradoiro A - Zeltia Sedes

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

• MAPAS TÉXTILES

Mércores · 11.00 a 13.00 h · Obradoiro A - 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.

• AVANZADO DE DEBUXO ARTÍSTICO

Venres · 18.45 a 20.45 h · Aula A - Juanjo Estrada

Esta novo obradoiro de Debuxo Artístico busca acoller a demanda e interese polas propostas de iniciación ao debuxo xa existentes nos últimos anos.

Un curso idóneo, por tanto, para todos aqueles que xa pasaron pola experiencia dos talleres previos ou que xa teña o hábito da expresión plástica nas súas diversas formas.

Abordaremos o debuxo coa intención de mellorar as nosas aptitudes e descubrir os coñecementos necesarios para explorar as técnicas tradicionais mediante exercicios innovadores a través do debuxo do natural, animalística, figura humana e retrato.

• FEITO Á MAN

Xoves · 10.00 a 12.00 h · Obradoiro A - 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...

• OBRADOIRO DE AMIGURUMIS

Xoves · 10.00 a 11.30 h · Aula A - Marta Rojo

Aprenderemos a deseñar e facer amigurumis, bonecos de gancho. Non só faremos bonecos, coa mesma técnica poderemos facer edificios, floreiros, caixas, xogos de mesa, xoguetes... O límite está na imaxinación.

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

• OBRADOIRO DE GANCHO

Xoves · 11.45 a 13.15 h · Aula A - Marta Rojo

Espazo creativo no que aprender e perfeccionar diferentes técnicas de gancho. Ao longo das sesións traballaranse desde os puntos básicos ata técnicas máis avanzadas, adaptando as propostas ao nivel de cada participante. Elaboraranse diferentes proxectos prácticos, xogando con materiais, cores e deseños variados.

• TAPIZ 3D

Xoves · 16.45 a 18.45 h · Obradoiro A - Xabier Rodríguez

Neste curso investigaremos a artesanía téxtil, rompendo un pouco as regras do tecido bidimensional para crear volumes. Empregaremos novas fibras e tecerémolas de diferentes xeitos. Incluso materiais como a madeira ou a pedra poden formar parte dun tapiz 3D. Afondaremos así nesta arte téxtil que conseguiu romper os padróns tradicionais para penetrar con forza no mundo das artes plásticas.

• ENTRE PAPEIS: CREA O TEU ÁLBUM DE FOTOS

Xoves · 19.00 a 20.45 h · Obradoiro A - Marta 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, iniciámonos na **encadernación de libros e cadernos 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 acabado.

● INICIACIÓN AO DEBUXO HUMORÍSTICO

Martes · 17.00 a 19.00 h · Obradoiro A - 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.

● PINTANDO CON LA (TAPIZ)

Venres · 10.00 a 12.00 h · Obradoiro A - Xabier Rodríguez

Tecido de tapizaría 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

Mércores · 18.45 a 20.45 h · Aula A - 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.

VOZ E ACCIÓN: PALABRAS E TEATRO

● ESCRITA (FICCIÓN E NON FICCIÓN)

Martes · 10.00 a 11.30 h · Aula C - 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**

Martes · 11.30 a 13.00 h · Aula C - Lucía Jares

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

● **A CONSTRUCCIÓN NARRATIVA**

Xoves · 17.00 a 18.30 h · Aula B - Rodrigo Costas

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

● **LENDO O TEATRO**

Luns · 17.00 a 18.30 h · Obradoiro A - 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 · 19.00 a 20.30 h · Obradoiro A / Plataforma 14 - 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 · 17.00 a 18.30 h · Obradoiro A - 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 · 19.00 a 20.30 h · Aula A / Plataforma 14 - 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.

RAÍZ E SON: MÚSICA E BAILE

• CANTOS PARA COMPARTIR. INICIACIÓN

Luns · 10.00 a 11.30 h · Auditorio - 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

Luns · 12.00 a 13.30 h · Auditorio - Brais Morán

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

• PANDEIRETA A LUME LENTO (INICIACIÓN)

Luns · 17.00 a 18.30 h · Auditorio - Serxio

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 · 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

PÁXINAS E LENZOS: O RELATO DA ARTE

• ARTISTA ESCRÍBESE CON A

GRUPO 1 - Martes 10.00 a 11.30 h · Sala de cine e visita - Carmela Galego
GRUPO 2 - Martes 11.45 a 13.15 h · Sala de cine e visita - 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.

• POR GALICIA ADIANTE

GRUPO 1 - Martes 10.00 a 11.30 h · Sala de cine e visitas - Bea Álvarez
GRUPO 2 - Martes 11.45 a 13.15 h · Sala de cine e visitas - Bea Álvarez
GRUPO 3 - Xoves 17.00 a 18.30 h · Sala de cine e visitas - 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.

• OS SEGREDOS DA ARTE

GRUPO 1 - Martes 17.00 a 18.30 h · Sala de cine e visitas - Bea Álvarez
GRUPO 2 - Martes 18.45 a 20.15 h · Sala de cine e visitas - 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 descubrir os segredos de cada unha das obras. Nesta tempada arrincamos cos -ismos: surrealismo, futurismo e dadaísmo e todo o século XX... Ademais, gozaremos das máis importantes exposicións da cidade.

• A MULLER MARXINADA NA LITERATURA

Martes · 17.00 a 18.30 h · Sala de cine - 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 marxinas 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. Ademais, comezaremos as clases salientando a actualidade cultural que nos afecta na nosa contorna e comentando novelas recentes sobre este tema que poden fomentar a lectura. Empregaremos todos os medios audiovisuais e as gravacións que lles proporcionarán amenidade e emoción ás sesións.

● ILUSTRES CONTRINCANTES

Mércores · 11.30 a 13.00 h · Sala de cine - Antonio León

En moitos momentos da historia, a rivalidade entre grandes personalidades adquire un protagonismo dramático. A gran filósofa alexandrina Hipatia sofre a intransixencia dos cristiáns no século IV e págao coa súa vida. Lutero enfróntase ao papado e ao emperador Carlos; Miguel de Cervantes e Lope de Vega protagonizan unha longa rivalidade no Madrid dos Austrias; Émile Zola enfróntase ao esta-mento militar e político da súa época no caso Dreyfus...

O obradoiro abordará grandes personalidades que, coa súa rivalidade, marcaron unha época e contri-buíron ao avance da liberdade de pensamento e de creación ao longo da historia. Basearase na pre-sentación suxestiva de documentos escritos e gráficos da época e na proxección de películas que completen a visión destas grandes personalidades.

Algunhas das personalidades que se abordarán:

- Hipatia fronte aos cristiáns alexandrinos.
- Martiño Lutero fronte ao papado e ao emperador Carlos.
- Miguel de Cervantes e Lope de Vega.
- Dreyfus e os nacionalistas franceses da súa época.
- Os escritores Charles Dickens e William M. Thackeray.

● HISTORIA DA ARTE IMPRESA

Mércores · 17.00 a 18.30 h · Sala de cine - 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 máis senlleiros 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

GRUPO 1 – Xoves 10.00 a 11.30 h · Sala de cine e visitas - Bea Álvarez
GRUPO 2 – Xoves 11.45 a 13.15 h · Sala de cine e visitas - 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 lle 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.

• A LITERATURA QUE NOS ESPERTA EMOCIÓNS

Xoves · 11.30 a 13.00 h · Sala de cine - 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 e desde os grandes actores e actrices do século XX no teatro español. Resaltaremos as emocións e os temas universais que serviron de inspiración, como: o paso do tempo, o amor, o desamor, a morte, a marxinación da muller, a denuncia social, a natureza, a inquietude existencial, a relixión, a literatura popular e oral etc. Toda aquela literatura que nos axuda a entender a vida. Ademais, comezaremos as clases salientando a actualidade cultural que nos afecta na nosa contorna e comentando novelas recentes que poden fomentar a lectura. Empregaremos todos os medios audiovisuais e as gravacións que proporcionarán amenidade e emoción ás sesións.

• HISTORIAS DA ARTE ESCULTÓRICA

Martes · 19.00 a 20.30 h · Aula A - Juanjo Estrada

Esta nova proposta formula un percorrido pola historia da humanidade a través dunha das máis primixenias expresións artísticas, a escultura. Un ciclo dedicado a presentar e comprender a evolución que, a través do estudo de estilos, autores e obras ao longo dos tempos. Tamén os propios materiais escultóricos, procesos técnicos ou a relación coa Arquitectura serán protagonistas e obxecto da nosa análise.

Unha oportunidade para gozar coñecendo nunha viaxe pola Historia. As charlas complétanse con saídas a exposicións e visitas guiadas.

• A BOHÈME, A ARTE QUE CAMBIOU A ARTE

Venres · 10.00 a 11.30 h · Sala de cine e visitas - Carmela Galego
Venres · 11.45 a 13.15 h · Sala de cine e visitas - Carmela Galego



París, fin de século. Montmartre non é máis que un outeiro cheo de muíños coma calquera outro de Europa. Eses mesmos muíños convertéranse 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.

● HISTORIAS DA ARTE FOTOGRÁFICA

Venres · 17.00 a 18.30 h · Sala de cine e visita - Juanjo

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 e obras a evolución do fenómeno da Fotografía e o seu impacto nas sociedades contemporáneas en todo o mundo ate os nosos tempos. Saídas e visitas guiadas a exposicións.

NOVOS HORIZONTES: CIENCIA, IMAXE, TABOLEIROS E FUTURO

● O CINE DA TRANSICIÓN ESPAÑOLA (1975-1982)

Luns · 17.00 a 18.30 h · Sala de cine - David Castro

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

● MONTAXE AUDIOVISUAL

Luns · 17.00 a 18.30 h · Aula A - Javi Tink

Neste obradoiro imos crear todo tipo de vídeos, ben mediante imaxes ou adaptando diferentes clips dentro da mesma metraxa, e engadindo música personalizada. Tamén veremos consellos



para buscar música gratuíta. Traballaremos máis en profundidade os clips de vídeo. 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.

● BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS - PERFECCIONAMENTO

Luns · 19.00 a 20.30 h · Sala de cine - 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.**

● DISPARA CO MÓBIL

GRUPO 1: Martes 17.00 a 18.30 h · Aula A e saídas - Daniel Puente Bello
GRUPO 2: Mércores 17.00 a 18.30 h · Aula A e saídas – 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.

● POSTAIS PLANETARIAS

Martes · 19.00 a 20.30 h · Sala de cine - Borja Tosar

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

● O CINE QUE NOS MELLORA

Mércores · 11.30 a 13.00 h · Sala de cine - Ángel Cordero

A través do visionado de diferentes secuencias cinematográficas, exploraremos os recursos que utiliza o cine para espertar emocións, conectar cos nosos sentimentos e facernos reflexionar. Cada sesión combinará escenas seleccionadas polo profesor con outras propostas das propias persoas participantes, que poderán compartir o que lles transmiten e por que son significativas para elas. Unha forma próxima e participativa de achegarse ao cine desde a emoción e a experiencia persoal, sen necesidade de coñecementos técnicos previos.

● BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS - INICIACIÓN

Mércores · 17.00 a 18.30 h · Sala de cine - 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.

● FOTOGRAFÍA DE PAISAXE URBANA: NATURAL E NOCTURNA

Mércores · 19.00 a 20.30 h · Sala de cine e saídas - 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.

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

Xoves · 17.30 a 19.00 h · Sala de cine - David Castro

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

Todo isto a través do visionado e da análise das películas máis importantes.

● PENSANDO POLO MUNDO

Venres · 10.00 a 11.30 h · Aula B - Eduardo Dopico

O obradoiro que propón ximnasia mental e achegamento a distintas culturas do mundo, utilizando como instrumento os xogos de taboleiro e fichas: unha viaxe a Sumeria co Real Xogo de Ur, á antiga Roma co *Ludus duodecim scriptorum*, a Mesoamérica co Patolli, ao continente africano coa familia de xogos de foxos Mancala, a Novo México co Awithlaknannai da poboación Zuni, á China co Xiangqi...

• INICIACIÓN AO XADREZ

Venres · 11.45 a 13.15 h · Aula B - 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

ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA MAIORES DE 70 ANOS.

• FAGAMOS MEMORIA

Grupo 1. Luns e mércores, das 10.00 ás 11.00 h - Aula A - Cris Prieto
Grupo 2. Luns e mércores, das 11.00 ás 12.00 h - Aula A - 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 EN FORMA

Luns · 17.30 a 19.00 h · Aula B - 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.

• GOZANDO DE APRENDER

Luns e martes · 10.00 a 11.30 h · Aula B

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.

• NUNCA É TARDE

Martes e xoves · 10.00 a 11.30 h · Obradoiro B - Cris Campos

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

● INXENIO, PENSAMENTO E CREATIVIDADE

Martes e xoves · 11.30 a 12.30 h · Obradoiro B - Cris Campos

Un obradoiro para descubrir e potenciar o noso enxeño: 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 · 10.00 a 11.30 h · Aula A - 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 pode converterse nun aliado na nosa rutina diaria para manter a nosa mente activa e saudable.

● QUE CABEZA!!!

Martes e xoves · 19.00 a 20.00 h · Aula B - 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.

CORPO, MENTE E EMOCIÓN

● A BELEZA DO PRESENTE

Luns · 12.00 a 13.30 h · Aula B - 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.

● ESTRÉS E ANSIEDADE

Martes · 17.00 a 18.30 h · Aula B - Javier Tato

Neste taller aprenderemos a coñecer que son o estrés e a ansiedade, identificar os seus 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.

● MINDFULNESS INICIACIÓN

Mércores · 17.00 a 18.30 h · Plataforma 14 - 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 ganas de coidarte.

MONOGRÁFICO

● SOCIEDADES SECRETAS: ENTRE A HISTORIA E O MISTERIO

Mércores · 19.00 a 20.30 h · Sala de cine

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, favorecendo 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, contribuíndo 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 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 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).
- Para novas incorporacións é necesaria a 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.

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