

**PROGRAMA
PRIMAVERA 2022**

Arte, literatura, cine,
cociña, fotografía,
novas tecnoloxías,
creatividade,
música...

LEGER ÁGORA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



PROGRAMA DE LECER DO ÁGORA. PRIMAVERA 2022

MEDIDAS HIXIÉNICO SANITARIAS CONTRA O COVID-19

Para evitar o contaxio por coronavirus a organización tomará todas as medidas necesarias contidas no Protocolo específico, que recomendamos que lea atentamente, publicado na web www.coruna.gal/cultura.

Ademais tomáronse as seguintes medidas no deseño do Programa de Lecer:

- O numero de persoas participantes en cada obradoiro reduciuse con respecto das convocatorias anteriores, de acordo coa lexislación hixiénico-sanitaria vixente.
- Os obradoiros que se realicen no mesmo espazo comezarán media hora despois do remate do anterior (excepto nas actividades de memoria que será de un cuarto de hora), co obxecto de realizar a desinfección e ventilación dos ditos espazos.
- Os obradoiros serán presenciais. Sen embargo, no caso de que haxa un novo confinamento continuarán desenvolvéndose “en liña”.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

CALENDARIO DE INSCRICIÓN E PAGAMENTO

- **Pagamento dos obradoiros de continuidade** (marcados coma tais): 10, 11 e 12 de xaneiro
- **Preinscrición nos novos obradoiros e de novas persoas:** 10, 11 e 12 de xaneiro
- **Publicación das listaxes de preinscrición:** o 13 de xaneiro, ás 9.00 h, na páxina web municipal ([/www.coruna.gal](http://www.coruna.gal)), na de Cultura (www.coruna.gal/cultura) e no servizo telefónico 010.
- **Prazo de reclamacións sobre as listaxes de preinscrición:** 13 e 14 de xaneiro, a través correo electrónico a forumagora@serviplus.org ou do teléfono **624 668 490**.
- **Sorteo público:** o luns 17 de xaneiro, ás 10.00 h, na consarxería do Ágora.
- **Publicación das listaxes de prazas adxudicadas e das listaxes de agarda:** o martes 18 de xaneiro ás 9.00 h, na páxina web municipal e na de Cultura e no servizo telefónico 010.
- **Pagamento da cota:** os días 19, 20 e 21 de xaneiro.
- **Adxudicación de prazas ás 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 24 de xaneiro; e a segunda volta: o día 26 de xaneiro.
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 1ª volta, do 24 ao 25 de xaneiro; e as da 2ª volta, do 26 ao 27 de xaneiro.
- **Adxudicación das prazas vacantes:** a partir do venres 28 de xaneiro volverá a abrirse o formulario de inscrición na web para o público en xeral, e farase o abono do mesmo xeito que o resto, ata o 1 de febreiro.

MODO DE PREINSCRICIÓN:

Farase de forma **telemática**, a través da páxina web www.coruna.gal/cultura. Facilitarase axuda telefónica a través do teléfono **624 668 490** (de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h), para aquelas persoas que non teñan correo electrónico ou dificultades de acceso a internet.

- Iniciarase o día 10 de xaneiro a partir das 9.00 h e rematará o día 12 de xaneiro ás 20.00 h.

Todas as inscricións que teñan data de envío anterior ou posterior aos días e horas indicados non serán tramitadas.

- Poderá inscribirse nun **máximo de dous obradoiros**. Tendo en conta que na adxudicación respectarase 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 os seus datos nas listaxes de preinscrición (que se publicarán o 13 de xaneiro).
- Nestas mesmas listaxes poderá coñecer o número asinado para o sorteo público.

ADXUDICACIÓN DAS PRAZAS:

Unha vez realizado o sorteo público, as listaxes das persoas admitidas e as listaxes de agarda publicaranse o martes **18 de xaneiro ás 9.00 h**, na páxina web municipal, na de Cultura e no servizo telefónico 010. Nelas figurarán o número de inscrición, o num. 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 agraciado 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.

PAGAMENTO DA COTA:

Do **19 ao 21 de xaneiro** (os tres días incluídos).

A cota correspondente aboarase mediante **transferencia** á conta núm. **ES81 2080 0380 6230 4000 5657**. Enviaran o seu comprobante por correo electrónico a forumagora@serviplus.org, xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, centro (Fórum ou Ágora) e o/os obradoiro/s aboados/s.

As persoas que teñan dificultades en realizar a transferencia “en liña” o non dispoñan de correo electrónico, poderan realizar o pagamento da cota mediante **tarxeta de crédito ou efectivo**, no Ágora en horario de 16.00 a 20.00 h, ou depositar nas conserxerías unha copia da transferencia bancaria en papel xunto co nº do DNI/NIE, o nome da persoa participante, e o/os obradoiro/s aboados/s.

No caso de non se realizar o pagamento nos ditos prazos a praza quedará vacante, e serán chamadas as persoas solicitantes da listaxe de agarda para cubri-la.

Se unha vez aboada a cota non fose posible realizar o obradoiro, só se devolverá o seu importe se se cobre a praza con outra persoa solicitante, coa data límite do venres 11 de febreiro.

COTA DE INSCRICIÓN:

21 € por obradoiro para as persoas maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros.
30 € por obradoiro para as persoas menores de 65 anos.

A cota non será devolta no caso de suspensión do programa por confinamento por coronavirus, debido a que os obradoiros continuarían desenvolvéndose “en liña”.

INICIO E REMATE DOS OBRADOIROS: darán comezo a partir do luns 31 de xaneiro e rematarán o sábado 28 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

Os obradoiros só se porán en marcha cun **mínimo de 10** participantes.

NORMAS DE PREVENCIÓN DO CORONAVIRUS COVID -19 (ver Protocolo)

- As persoas participantes deberán aceptar e asinar unha declaración responsable, na que se comprometen a garantir que durante os 14 días previos ao comezo dos obradoiros non tiveron sufrido nin tose, ni febre, nin cansazo ou falta de ar. Ademais de non ter estado en contacto con algunha persoa coa dita sintomatoloxía.
- Non asistir aos obradoiros con febre (> 37º) ou con síntomas propios do coronavirus.
- No caso de declararse un caso de contaxio, avisar urxentemente aos responsables do Programa.
- Manter 1,5 metros de distancia de seguridade con outras persoas tanto nos accesos como no interior do edificio.
- É obrigatorio utilizar axeitadamente a máscara (excepto no supostos contemplados na normativa vixente) para acceder e desprazarse polo edificio e durante toda a actividade. A máscara debe traela cada participante.
- Lavar as mans con xel hidroalcohólico antes de entrar e de saír das aulas e os aseos.
- Non está permitido compartir o material de uso individual.
- Limitar o uso dos aseos o máximo posible.
- Seguir as instrucións do persoal do edificio en todo momento e actuar con responsabilidade.

HISTORIA E ARTE

HISTORIA E FOTOGRAFÍA (NOVO OBRADOIRO)

Luns de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste curso analizaremos a Arte da fotografía desde un enfoque histórico-artístico para comprender esta linguaxe a través das obras, autores e estilos máis destacados de onte e de hoxe. Coñeceremos e comprenderemos esta arte a través da Historia, a Cultura e a Sociedade, desde a perspectiva óptica dos máis senlleiros representantes desta nova arte do mundo moderno. Repasaremos a historia a partir das fotos e viceversa.

LA BOHEME: AS VIAXES DA ARTE DO SÉCULO XX (continuidade)

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Nesta tempada o club da Boheme colle as maletas para percorrer as cidades da arte do século XX. A Viena de Klimt, o Berlín do expresionismo e a Bauhaus, a efervescencia cultural da América meso secular, co Bos Aires dos 40 ou a Nova York dos almorzos con diamantes. Exploraremos as máis curiosas arquitecturas da contemporaneidade, as súas asas asombrosas e as novas formas dos grandes museos.

POR GALICIA ADIANTE: AS SETE PROVINCIAS (continuidade)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Carmela Galego

Convidámosvos a un percorrido pola historia e pola arte galegas. Con distintas temáticas que xiren en torno á noso patrimonio a nosa xeografía, a nosa gastronomía e a nosa música. Viaxaremos virtualmente por Galicia adiante con ánimo investigador sempre favorecendo a participación do público presente. O patrimonio material e inmaterial será obxecto de estudo e goce, mais tamén haberá tempo para botar unha ollada a actualidade cultural da cidade.

HISTORIA E CINE (continuidade)

Martes, de 12.00 a 13.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Neste curso abordaremos as entreveradas e complexas relacións que se deron entre a Historia e o fenómeno cinematográfico partindo das dúas vías que o historiador galo Marc Ferro –o gran pioneiro no estudo das devanditas relacións- denominou respectivamente “a lectura histórica da película” e a “lectura cinematográfica da historia”. Noutras palabras, por unha banda, as cuestións relativas ao cinema como fonte, axente e testemuño da Historia, e por outra, as relativas ao pasado como marco, tema e mesmo como espazo de reflexión historiográfica nun gran número de películas.

CINE

CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO (continuidade)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Curso no que veremos algunhas das obras mestras un tanto esquecidas que merecen a pena (re)descubrir. A selección tratará de abordar ademais diferentes temas e problemáticas que continúan a estar totalmente viventes. Unha oportunidade para voltar a ver cunha ollada nova estes grandes clásicos e comentar algúns dos seus aspectos máis destacados.

AS GRANDES SERIES DE TELEVISIÓN (S. XXI) (continuidade)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 6 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Antonio Brea

A televisión tennos acompañado ao longo das nosas vidas, polo que este curso supón unha sorte de exercicio nostáxico conxunto. Nesta nova entrega repasaremos as series máis importantes producidas no que levamos de século, correspondente á considerada dade dourada da televisión. Tamén adicaremos tempo para comentar algunhas series e estreos actuais.

LITERATURA

TEXTOS CREATIVOS (NOVO OBRADOIRO)

Luns, de 18.00 a 19.30 h (Aula 11 – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Chus Molina

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

DENTRO DO RELATO (NOVO OBRADOIRO)

Mércores, de 18.00 a 19.30 h (Aula 11 – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Chus Molina

Este é un taller de lectura de relatos que ten como obxectivo descubrir e profundar neste xénero literario así como coñecer aos seus autores máis relevantes. Comentarase o relato escollido, analizando e debatendo entre todos os diversos elementos que contén o relato así como todo o que nos pareza significativo coa finalidade de profundar o máximo posible nel. Os autores escollidos serán moi diversos, así como as súas nacionalidades, abarcando desde os mestres e creadores do relato moderno ata os máis recentes escritores que están a despuntar nel.

OBRADOIRO DE ESCRITOTERAPIA: POESÍA E PROSA (NOVO OBRADOIRO)

Xoves, de 18.00 a 19.30 h (Aula 11 – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Xoan Abelleira

Este obradoiro, dividido en dúas partes (poesía e narrativa), pensado tanto para aquelas persoas adultas que xa están a crear pero que desexan afondar na súa parte creadora ou superar unha etapa de bloqueo, como para aquelas que aínda non descubriron o creador ou a creadora que levan dentro, conxuga de, maneira práctica e teórica, o desenvolvemento das técnicas da escrita, en xeral, coa aprendizaxe das fontes da creación e das vías de coñecemento e de sanación que conducen a elas. Un obradoiro distinto. O obradoiro, se cadra, que estás a procurar.

TEATRO

EMOCIÓNATE E CREA (continuidade)

Luns, de 17.30 a 19.00 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Laura Sarasola (Caramuxo Teatro)

Crear unha peza artística concreta que poida ser mostrada a través do autoconhecimento do corpo e da voz, do seu manexo, e da apertura emocional partindo de exercicios de creación libres e de improvisacións con estímulos sensoriais, como a música e o tacto, o olfacto... A emoción coma canle para experimentar un proceso creativo e interpretar unha peza de artes escénicas, a través do xogo lúdico, que pode ser desde interpretar un texto simple a unha creación coreográfica sinxela.

INTERPRÉTAO (continuidade)

Luns, de 19:15 a 20:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsables: Laura Sarasola (Caramuxo Teatro) e Kevin Stewart (Katarsis Teatro e Educación).

Obradoiro de introdución á interpretación para todos os públicos, onde se tratarán as distintas disciplinas e técnicas (expresión corporal, improvisación, teatro físico, máscara e teatro de texto clásico e contemporáneo) co obxectivo de que as persoas participantes desenvolvan un coñecemento básico sobre a súa ferramenta de traballo: o corpo, a voz, a dicción, o ritmo e o pensamento.

O ESPELLO DA ALMA: IOGA, TEATRO E DINÁMICAS CREATIVAS. (continuidade)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Alicia Rivela

Proposta para desfrutar de forma divertida, creativa e dinámica a través do ioga, o teatro e diferentes dinámicas que fomenten a túa imaxinación. Ferramentas de crecemento e conciencia, para aprender de nós mesmos e dos demais, partillar e agasallarnos o pracer do xogo coas posibilidades da voz, do movemento e do imaxinario. Integra crecemento creativo, comunicación, voz, xogo e movemento corporal para ampliar a nosa comprensión e sorprendernos coas nosas infinitas posibilidades.

O ioga é unha tecnoloxía milenaria, deseñada para aportarnos beneficios para a saúde como: concentración, autoconhecimento e serenidade interna a través de posturas estáticas e dinámicas, técnicas de respiración e relaxación. A apertura e práctica dentro dunha sesión desde o ioga estimula e induce a túa creatividade xenuína.

MICRO ABERTO (continuidade)

Mércores, de 11.00 a 12.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Víctor Marque

Descubriremos as posibilidades que nos brinda a nosa propia voz para crear interesantes gravacións de xeito individual e en conxunto. Coñeceremos os segredos do mundo da radio e crearemos diferentes podcasts segundo a interese xeral, cunha base lúdica e adaptada ás capacidades individuais de cada participante.

HABILIDADES SOCIAIS MEDIANTE TÉCNICAS TEATRAIS (NOVO OBRADOIRO)

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Marta Mato

Todas e todos comunicamos, aínda que non queiramos, posto que o feito de non facer nada, tamén é comunicar. Os conceptos que temos sobre nós mesmos e o resto da xente coa que nos relacionamos, establecen as liñas da comunicación. Revisando estas ideas podemos detectar posibles bloqueos e mellorar o trato cos demais. A función que ten o teatro, a hora de poñerse na pel do outro, axudaranos a entender mellor aos demais. No obradoiro traballaremos a linguaxe non verbal, exposición con público, control do corpo, entre outras cousas.

OBRADOIRO DE CLOWN (continuidade)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Marta Mato

Todas e todos temos un “pallaso” dentro de nós, que nos pode axudar a levar a vida desde un punto de vista máis positivo e optimista. Neste curso, traballaremos sobre as técnicas para atopar o clown, co fin de que cada persoa encontre a súa identidade cómica. Para iso, contaremos cun dos mellores clowns do panorama artístico actual.

DEBUXO

INICIACIÓN Ó DEBUXO DO NATURAL (continuidade para os alumnos de Debuxo de Retratos)

Xoves de 18.00 a 20.00 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste obradoiro achegarémonos á arte do debuxo a través da práctica da representación gráfica do mundo que nos rodea. Nas sesións das que se compón o curso, potenciaremos as nosas capacidades de observación e de análise para poñer en práctica a nosa capacidade para o debuxo do natural.

APRENDE A DEBUXAR CARICATURAS (continuidade)

Venres, de 18.00 a 20.00 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Este obradoiro está dirixido á xente que estea disposta a afondar no mundo do debuxo humorístico, con ganas de experimentar. Nas sesións de que se compón o obradoiro, daremos os primeiros pasos de xeito ameno e divertido na descoñecida, enigmática e fermosa arte das caricaturas.

FOTOGRAFÍA

* Os gastos derivados das exposicións de fin de curso correrán por conta das persoas participantes.

O RETRATO FOTOGRÁFICO (continuidade)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

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

FOTOGRAFÍA DE PAISAXE (continuidade)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 12 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Cándido Díaz

Clases teórico-prácticas onde coñeceremos os segredos da fotografía de paisaxe: urbana, rural, panorámica, branco e negro). Aprenderemos técnicas de composición, encadramento, medición de luz e edición no ordenador. Durante o curso, realizaremos saídas fotográficas para practicar o aprendido na aula.

MÚSICA

AI LALELO, AI LALALO (continuidade)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Todos os pobos e culturas temos músicas, lendas, refráns, contos e costumes que se aprenden e difunden dunha xeración a outra e cántanse ou cóntanse en momentos moi diferentes da vida: festas, xogos, reunións familiares, épocas concretas do ano... É o que coñecemos como tradición ou folclore e nós, neste obradoiro ímonos centrar no aspecto musical: na música tradicional.

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 cos nosos maiores que son os 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. Imprescindible **ter unha pandeireta de 9 ferreñas**, por conta da persoa participante.

CIDADE E CONTORNA

PENSAR A CIDADE A TRAVÉS DA ARTE (NOVO OBRADOIRO)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Noelia Paz

Que lugar ocupa a arte na cidade? En que rúa atopamos cada vez máis muralismo, esculturas, graffitti, intervencións efímeras e incluso manifestacións creativas espontáneas? Por que están aí? Teñen algunha función? A arte pode cumprir funcións decorativas, simbólicas, sociais e estruturais na cidade. Neste obradoiro debatiremos e aprenderemos como se configura a práctica artística vencellada á cidade. Tomaremos para elo a propia cidade como fonte de inspiración para a creación artística individual, realizando saídas nas que poremos en práctica a “deriva urbana” en busca de inspiración para crear o noso propio proxecto cultural.

PERSONAXES DA CIDADE (continuidade con cambio de día e hora)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Aula 6 – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

A través do obradoiro coñeceremos diferentes personaxes que naceron, viviron ou simplemente pasearon pola nosa cidade en algunha época, desenvolvendo un papel relevante no momento histórico que lles tocou vivir. Algunhas personaxes son de sobra coñecidas, pero faremos fincapé na súa relación coa cidade, mentres que outras serán grandes descoñecidas que nos permitirán descubrir máis historias sobre a nosa cidade.

UN PASEO POLA CIDADE (continuidade)

GRUPO I Mércores, de 10.00 a 11.30 h (Rúa – Aforo: 25 persoas)

GRUPO II Mércores, de 12.00 a 13.30 h (Rúa – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

Pasamos moitas veces por lugares emblemáticos da nosa cidade ollando, pero sen ver. Por contra, cando viaxamos tentamos non perdernos nada de aqueles lugares aos que imos. Por que non facer o mesmo na nosa cidade? A través do obradoiro, achegarémonos á historia coruñesa dun xeito ameno, familiar e práctico.

MINDFULNESS

MINDFULNESS INICIACIÓN (continuidade)

GRUPO I Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Eduardo Dopico

A través da meditación con técnicas cognitivas e emocionais, aprenderás a vivir experimentando no momento presente dun xeito relaxado e consciente. Recoñeceremos o funcionamento da nosa mente e reduciremos o fluxo de pensamentos negativos e non desexados. Vivirás no teu corpo e na túa mente dunha forma distinta, máis sa e positiva.

ASTRONOMÍA

BAIXO O FIRMAMENTO (continuidade)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Óscar Blanco

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

CREATIVIDADE MANUAL

* Os obradoiros de manualidades porán a disposición do alumnado as ferramentas de traballo básicas. O material específico de traballo persoal correrá por conta dos participantes.

INICIACIÓN Ó MODELADO (NOVO OBRADOIRO)

Luns, de 19:00 a 20:30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Juanjo Estrada

Neste obradoiro de iniciación ó modelado analizaremos as técnicas e procesos artísticos desde un punto de vista eminentemente práctico, para achegarnos ó atractivo mundo do modelado mediante os exercicios plantexados e na experimentación creativa do medio nas nosas propias obras de arte.

ARTESANIA CON COIRO (continuidade)

Martes, de 17:00 a 19:00 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Patricia Vicente Belver

Usando o coiro como materia prima, e as túas mans como principal ferramenta, compartiremos un espazo de aprendizaxe da arte e do traballo no coiro. Aprenderemos diferentes técnicas, o uso de ferramentas... desde o deseño e patronaxe, ó corte e á conseguinte unión do quebracabezas. Seremos artesáns.

MANUALIDADES CREATIVAS (continuidade)

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Chari Maquieira

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

SOUTACHE (continuidade)

Mércores, de 18.30 a 20.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Zeltia Sedes

Técnica na que se combina o Soutache con abelorios que permiten crear unha xoia de bixutería totalmente artesanal, colares, pendentes, apliques para zapatos, tocados... Deixa voar a túa imaxinación e crea pezas únicas.

COAS TÚAS MANS (continuidade)

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 16 – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Fina Sedes

Este obradoiro é dual, así cada participante pode escoller se quere aprender a técnica do tapiz ou lle gustaría mais realizar pezas de bixutería utilizando a técnica de artesanía téxtil que denominamos macramé.

ACTIVIDADE MOTRIZ

VITAL FIT (continuidade)

Luns e mércores, de 09.15 a 10.15 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

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. Taller practico 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 (continuidade)

GRUPO I - Martes e xoves, de 9.30 a 10.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
GRUPO II - Martes e xoves, de 10.45 a 11.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
Responsable: Pablo Barreiro

Obradoiro de actividade física variada para contribuír a mellorar a calidade de vida, tanto física como psicolóxicamente. Traballaremos desde exercicios de resistencia até exercicios para mellorar a forza e a flexibilidade, sempre dun xeito adaptado ao nivel das persoas participantes. Farémolo a través de xogos motrices, exercicios de forza flexibilidade, coordinación, circuitos, estiramientos e bailes. Un obradoiro no que traballaremos a forma física e á vez divertírmonos.

TODO ESTÁ NOS TEUS PÉS (continuidade)

GRUPO I – Martes, de 17.15 a 18.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
GRUPO II – Xoves, de 17:15 a 18:45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
Responsable: Rubén da Silva

A través dos pés, e tras descubrir uns coñecementos básicos e sinxelos sobre estes, aprenderemos a masaxear as zonas reflexas que posúen para sermos capaces de desbloquear o sistema inmunitario de noso corpo. Trátase dun obradoiro eminentemente práctico, polo que é necesaria roupa cómoda.

BIODANZA: VIDA EN MOVEMENTO (continuidade)

Mércores, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
Responsable: Silvia Gisela Garabote

Biodanza é un sistema de integración humana, onde danzamos a vida. Testemuñando co movemento, a música e o canto; a grandeza de estar vivos. Celebrando a vida desde o noso Ser, sentindo a existencia. Vivindo presente no presente con saúde e equilibrio, desde a Vitalidade, a Afectividade, a Creatividade, a Sexualidade e a Transcendencia en cada sesión.

BAILANDO O CARIBE (continuidade)

Xoves, de 19.00 a 20.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
Responsable: Cándido Díaz

Aprendizaxe e iniciación ó baile latino co merengue, a bachata, salsa, cumbia ou cha-cha-cha, para moverse, divertirse e coñecer, a través destes bailes, outras manifestacións populares.

YOGART (continuidade)

Venres, de 10.00 a 11.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)
Responsable: José Luis Pernas

YogaArt 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. O seu practica equilibra,(corpo, mente e emocións).

COCIÑA

PRATOS EXÓTICOS (continuidade)

Luns, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)
Responsable: Halimah Shalabi

Neste curso descubriremos receitas doutras partes do mundo, e traballaremos con ingredientes de temporada cociñados dun xeito diferente. Engadiremos especies exóticas e outras formas de preparación, dándolle un toque diferente ás nosas receitas.

DO MAR Á MESA (continuidade)

Luns, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: María Fariña

Receitas da cociña cun claro protagonista: o mar e todos aqueles alimentos que nos proporciona: pescados, mariscos, algas, etc. Un obradoiro que fará as delicias dos padales máis esixentes.

VAI DE ENSALADAS (continuidade)

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

A primavera que recibe ao verán. Iremos preparar unha variedade de ensaladas para adaptarnos ao gusto dos comensais. As ensaladas van como complemento dun menú ou como prato principal.

RECEITAS ENTRAÑABLES (continuidade)

Martes, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: María Fariña

Receitas das que comiamos de pequenos nas casas das avoas, nas festas e en todos eses intreiros nos que comezamos a sentir o gusto pola comida. Idóneo para xente de todos os niveis con ganas de desfrutar coa cociña de sempre.

COMENDO SANO (continuidade)

Mércores, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: María Fariña

Obradoiro de comida sá e variada, con entrantes, pratos principais e repostería, partindo sempre de receitas propias da gastronomía vexetariana, nas que se empregan ingredientes que cumpren cos criterios vexetarianos de excluír a carne e os produtos derivados do tecido animal. Para o ovolactovexetarianismo (o tipo máis común de vexetarianismo de Occidente) están permitidos os ovos e os produtos lácteos, tales como o leite e o queixo.

COCIÑA ÁRABE (continuidade)

Mércores, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Clases dunha cociña chea de sabores e arrecendo que nos levan a Palestina, Siria, Líbano, Xordania, Exipto..., nas que aprenderemos a preparar pratos deste tipo de cociñas e tamén dos seus doces e outros pratos de sobremesas.

DE PICOTEO (continuidade)

Xoves, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

En moitas ocasións atopámonos ante o reto de elaborar unha comida informal. Realizando uns petiscos individuais conseguiremos unha variedade de produtos que se axustarán a distintos padais.

COCIÑA FAMILIAR (continuidade)

Xoves, de 18.00 a 20.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

Comemos todos os días e todos os días pensamos en elaboracións que sexan sinxelas tanto á hora de escoller os produtos como o tempo de elaboralos. Realizaremos pratos "de uso diario" variando así os menús semanais.

COCIÑA DE TEMPADA (continuidade)

Venres, de 10.30 a 12.30 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marta Ramos

Cociñar con produtos de tempada enriquece as nosas comidas e mellora os nosos petos. Hoxe en día temos verduras todo o ano pero comprando no seu tempo adecuado gañamos tanto en sabor como en prezo.

DEIXA SITIO PARA O DOCE (continuidade)

Venres, de 18:00 a 20:00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Marcos García

Repostería elaborada, clásica e moderna, con pratos doces de todos os tempos e países. Desde as nosas sobremesas populares a receitas de todo o mundo, para que calquera persoa afeccionada aos pratos doces poida, con materiais que temos na casa, elaborar cousas saborosas e moi bonitas e todo iso cos utensilios que pode haber en calquera cociña.

MEDIO NATURAL

UNHA OLLADA Ó NATURAL (continuidade)

Xoves, de 17.00 a 18.30 h (Aula 8 – Aforo: 30 persoas)

Responsable: Atocha Ramos

O noso planeta contén cousas abraiantes: desde unha pequena formiga ata as xigantes sequoias, desertos abrasadores, ou lugares xélidos, mares inmensos, montañas infinitas... Neste obradoiro exploraremos lugares, flora e fauna do planeta Terra a través de documentais de natureza, para coñecer mellor a contorna que nos rodea.

NOVAS TECNOLOXÍAS

INICIACIÓN Ó PIXELART (NOVO OBRADOIRO)

Sábado, de 17.00 a 18.30 h (Aula 10 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Olaya Vinyeta

Neste taller aprenderemos a dominar o pixel desde cero mediante un programa gratuito chamado Pixel Studio. Veremos que con poucas ferramentas podemos crear imaxes sinxelas, complexas e ata animacións. Realizáanse practicas de varios tipos que poderemos utilizar desde avatar en redes sociais ata gif que poder enviar desde o noso movil ou outro dispositivo.

OFERTA ESPECÍFICA + 70 ANOS

TONIFICA O TEU CORPO (continuidade)

GRUPO I – Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 7 – Aforo: 18 persoas)

Responsable: Pablo Barreiro

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

NEURONAS, A FUNCIONAR!! (continuidade)

GRUPO I - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.45 a 12.45 h (Aula 14 – Aforo: 14 persoas)

Responsable: 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, fortalecendo a atención, a orientación, o razoamento, a linguaxe, o cálculo e as funcións cognitivas en xeral. Todo iso baixo unha metodoloxía dinámica e participativa que proporcione momentos de entretemento e distensión grupal.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS/OS E ADOLESCENTES

PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS (continuidade)

Sábados, de 11.00 a 13.00 h (Aula 15 – Aforo: 10 persoas)

Responsable: Carmen Veiga

Obradoiro de cociña destinado ós menores da casa, que aprenderán a preparar pratos sinxelos, divertidos, creativos e sobre todo, moi ricos, pero sempre partindo dunha concienciación en hábitos alimenticios saudables.

CONDICIÓNS PARA PARTICIPAR NOS CLUBES E CÍRCULOS DO PROGRAMA DE LECER

- **Preinscrición de novas persoas asistentes:** os días 19, 20 e 21 de xaneiro, na consexaría do Ágora de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00h.
- En función das prazas dispoñibles, contactarase coas persoas que resulten admitidas.
- Os clubs e círculos só se porán en marcha cun **máximo de** participantes en función do espazo no que se desenvolvan.
- **Son gratuitos.**
- **Inicio e remate:** darán comezo a partir do martes 1 de febreiro e rematarán o luns 30 de maio, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

CLUBES

Os **CLUBES** medran da iniciativa de grupos de persoas cun interese común que de forma autónoma, tratan de se perfeccionaren sobre a temática escollida. Deste xeito, convértense en foros participativos de reunión para intercambiar ideas e experiencias auto xestionándose.

Luns de 17.00 a 19.30 h. CLUB DE LABORES KDD ●

Venres de 17.00 a 19.30 h. CLUB DE COIRO