

## PROGRAMA

Teatro, ciencia,  
filmoteca, fotografía,  
astronomía, cine  
arquitectura...

# LEGER FORUM METROPOLITANO

## PRIMAVERA 2022



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña



# PROGRAMA DE LECER DO FORUM. 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](http://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](http://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](mailto:forumagora@serviplus.org) ou do teléfono **642 290 457**.
- **Sorteo público:** o luns 17 de xaneiro, ás 10.00 h, na consarxería do Fórum.
- **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](http://www.coruna.gal/cultura). Facilitarase axuda telefónica a través do teléfono **642 290 457** (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](mailto: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 Fórum 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.

# CIDADE, ARQUITECTURA E VIAXES

## VIAXAR, SOÑAR E COÑECER (continuidade)

Mércores, de 11.30 a 13.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsables: Antonio León

O taller recrea grandes viaxes da historia que cambiaron os nosos coñecementos, as nosas experiencias e a nosa visión do mundo. Recrearemos a gran aventura de Magallanes e Elcano na súa primeira volta ó redor do mundo, acompañaremos aos antigos pastores da Mesta recorrendo España para alimentar os seus gandos, seguiremos á errante emperatriz Isabel (Sissi) nas súas correrías por Europa, con recalada en A Coruña...

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

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Cine – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Patricia Angulo

Unha cidade non é un conxunto de rúas, edificios ou prazas; as cidades compóñense de persoas. Hai personaxes que impulsan as súas cidades, fanas grandes, históricas, importantes... A Coruña é María Pita, Porlier, Emilia Pardo Bazán... pero tamén é Sinfiriano López, Celedonio Uribe, Isabel Zendal e outros moitos esquecidos ou descoñecidos que fixeron da Coruña o que é hoxe. Haberá sesións que se fagan no Fórum aínda que a maior parte delas se desenvolverán en distintos puntos da cidade.

## UN PASEO POLA CIDADE

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

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

Responsable: Patricia Angulo

O Castro de Elviña? A Torre de Hércules? A Época Medieval? Chegou o momento de coñecermos a historia da nosa cidade dun xeito ameno e próximo. As sesións do obradoiro realizaranse sempre no exterior empregando os recursos e os espazos que a cidade nos ofrece.

## PENSAR A CIDADE A TRAVÉS DA ARTE (NOVO OBRADOIRO)

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Cine – Aforo: 25 persoas)

Responsable: Noelia Paz

Que lugar ocupa a arte na cidade? En que rúa atopamos cada vez máis muralismo, esculturas, graffiti, 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.

## LITERATURA

### O CELME DO HAIKU: CONSTRUCCIÓN POÉTICA XAPONESA (continuidade)

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

Responsable: Xoán Abeleira

O profesor, escritor e tradutor Xoán Abeleira ofrécenos a posibilidade de achegármonos, de maneira práctica e teórica, seria e amena asemade, ao xénero poético xaponés por antonomasia, o haiku, así como á espiritualidade que conforma a súa base.

### DE POSESIONES E VIAXES FORZADOS (NOVO OBRADOIRO)

Xoves de 17.30 a 19.00 h (AULA B – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Miguel Ricoy

Nun tempo no que a cuestión da inmigración domina o debate público, este obradoiro mergulla ao lector na ficción que trata sobre os movementos postcoloniais, o fluxo migratorio de persoas e a formación identitaria de comunidades na diáspora. Cunha variedade de ficcións poscoloniais, transnacionais e multiculturais, o curso anima a pensar en como diferentes comunidades do planeta, afectadas polas consecuencias dos colonialismos, a descolonización, os desprazamentos forzosos e o sentimento apátrida, enriqueceron a cultura literaria e as súas ramificacións noutros medios.

### A LITERATURA QUE NOS ESPERTA EMOCIÓNS (NOVO OBRADOIRO)

Xoves de 11.30 a 13.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Antonio Couto

Comentaremos, afastándonos de explicacións especializadas, unha selección dos textos literarios que máis calaron nos lectores de todos os tempos, desde un enfoque dinámico e actual, apoiándonos nas voces dos seus autores, cantantes e actores que os popularizaron e divulgado.

Resaltaremos os temas e emocións universais que serviron de inspiración á literatura de todos os tempos, construíndo desde eles un itinerario no que todos nos vexamos identificados: o paso do tempo, o amor, a morte, a marxinação da muller, a crítica social, a natureza, a mitoloxía, a inquietude existencial, a relixión, o misticismo, etc.

# ASTRONOMÍA

## BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS (continuidade)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Cine – Aforo: 35 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.

# HISTORIA E ARTE

## MOMENTOS ESPECIAIS DA HISTORIA (continuidade)

Martes, de 11.30 a 13.00 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsables: Antonio León

O taller aborda de maneira sinxela algúns momentos privilexiados da Historia nos que os homes e mulleres deseñaron novos inventos ou realizaron descubrimentos que cambiaron as nosas vidas.

Como serían as nosas vidas sen a escritura ou sen o diñeiro que manexamos día a día? Como sería a nosa sociedade sen as ideas de igualdade entre os homes que desenvolveron os pensadores do século XVIII? Como cambiou a nosa alimentación cos produtos traídos de América?

## HISTORIA E CINE (continuidade)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Antonio Brea

Neste curso abordaremos as arrevesadas 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.

## HISTORIA DA ARQUITECTURA (continuidade)

Martes, de 17.00 a 18.30 h (Cine – Aforo: 35 persoas)

Responsable: Santi Cotón

Comezaremos realizando un repaso da Historia da Arte e da Arquitectura nas súas etapas máis significativas e influentes para as nosas cidades e a nosa contorna de referencia, para máis adiante afondar nunha análise de cidades coñecidas e emblemáticas pola súa importancia turística ou histórica.

Incorporaranse finalmente cidades da contorna inmediata que poidan ser referentes próximos e coñecidos para os/as usuarios/as, revisando a evolución urbanística da cidade e das súas edificacións ata os nosos días.

## HISTORIA E FOTOGRAFÍA (NOVO OBRADOIRO)

Mércores de 17.00 a 18.30 h (Cine – Aforo: 35 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)

Venres, de 11.00 a 12.30 h (Cine – Aforo: 35 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 almozos con diamantes. Exploraremos as máis curiosas arquitecturas da contemporaneidade, as súas asas asombrosas e as novas formas dos grandes museos.

## GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN. O NOSO TEMPO (continuidade)

Venres, de 17.30 a 19.00 h (Cine – Aforo: 35 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.

# FOTOGRAFÍA

## CÁMARA EN MAN

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

Responsable: Mero Barral

Obradoiro dirixido a alumnado que descobre a fotografía. Enfocado a que gocen da súa total intervención na realización das súas fotografías e poidan sacar o máximo partido ás súas cámaras. Mediante debates na aula e prácticas en exterior, a finalidade é que comprendan a incidencia da luz nos seus obxectivos e plasmen nunha fotografía o que están a observar e como o están observando. Para este obradoiro é imprescindible traer a nosa cámara réflex ou sen espello de obxectivos intercambiáveis.

## DISPARA CO MÓBIL

Mércores, de 17.00 a 18.30 h (Taller B – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Daniel Puente Bello

Aprenderemos a desenvolver todas as posibilidades das cámaras dos nosos teléfonos 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 poñeremos en práctica o aprendido na aula.

## LA LUZ: A ILUMINACIÓN EN FOTOGRAFÍA

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

Responsable: Cándido Díaz

Farase unha introdución á importancia da luz á hora de facer calquera fotografía. Descubriremos conceptos básicos sobre iluminación, como poden ser os tipos de luz, as fontes de iluminación e como controlalas na cámara. Os flashes, focos etc. serán de moita axuda para facer este obradoiro eminentemente práctico.

# TEATRO

## LENDO O TEATRO (continuidade)

Luns de 17.00 a 18.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Vicky Pérez

Obradoiro que pretende achegar o alumnado 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.

## “LO TUYO ES PURO TEATRO” (continuidade)

Luns 19.00 a 20.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Vicky Pérez

Obradoiro que traballará a interpretación como unha arte e unha terapia persoal e colectiva para adquirir máis seguridade nunha ou nun mesmo e crear e recrear outras vidas, outros personaxes, co noso corpo, a nosa voz, as nosas vivencias e a nosa imaxinación como instrumento para traballar a interpretación teatral, sen necesidade de ter coñecementos ou experiencias previas na materia.

# MÚSICA

## AI LALELO, AI LALÁ... (continuidade)

Luns, de 17.00 a 18.30 h (Auditorio – 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.

### CANTIGAS DA TERRA (continuidade)

Luns, de 19.00 a 20.30 h (Auditorio – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Halimah Shalabi

Faremos un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos instrumentos. Avanzaremos na técnica da pandeireta (**imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante**) e do canto e do baile. É imprescindible ter coñecemento de pandeireta ou ter cursado o obradoiro de Ai lalalo, Ai lalá...

## MINDFULNESS

### APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN (continuidade)

Martes, de 10.00 a 11.30 h (grupo I) (Aula A – Aforo: 12 persoas)

Venres, de 10.00 a 11.30 h (grupo II) (Aula A – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Vicente Goyanes

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.

### MOVIMENTO CONSCIENTE (Novo Grupo de Iniciación)

Martes, de 19.00 a 20.30 h (Sala de xogos – Aforo: 20 persoas)

Responsable: Eduardo Dopico

Normalmente movémonos sen pensar no que estamos a facer. Simplemente damos un paso detrás doutro inconscientemente até que chegamos ao noso destino. Pero hai outro tipo de movemento no que en todo momento sabes o que fas e por que o fas. É o que se coñece co nome de movemento consciente, e non só se limita ao plano físico senón tamén ao mental: os pensamentos e as emocións. O obradoiro complementarase con sesións de aprendizaxe vivencial a través, precisamente, do movemento para poder aprender vivenciando.

## CREATIVIDADE MANUAL

## BORDADO AO AIRE (continuidade)

Martes, de 10.30 a 12.30 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Creación de pezas únicas realizadas coa técnica do bordado ao aire. Descubre todo o que se pode facer cunha almofada, cortadela e agulla! Desde pezas sinxelas como pulseiras, pendentes, broches ou aplicacións para bolsos, roupa... a outras máis elaboradas como colares ou pezas con volume.

## TAPIZ EN 3D (continuidade)

Martes, de 17.00 a 19.00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Fina Sedes

Neste curso investigaremos na artesanía téxtil, rompendo un pouco as regras do tecido en dúas dimensións para crear volumes. Utilizaremos novas fibras e tecerémolas de formas diferentes. Mesmo materiais como madeira ou pedra poden formar parte dun tapiz 3-D. Penetraremos así nesta arte téxtil que logrou romper esquemas e tradicións para irromper con forza no mundo das artes plásticas.

## ARTESANIA CON COIRO (continuidade)

Mércores de 10:30 a 12:30 h (Taller B – Aforo: 15 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 puzle. Seremos artesáns.

## CARTOGRAFÍAS (MAPAS) TEXTILES (continuidade)

Mércores de 11:00 a 13:00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Rosario Belda

A cartografía téxtil é un xeito de interpretar a realidade. Son mapas re inventados con tecidos e fíos. Durante o obradoiro comezaremos a ver que fan outras persoas sobre este tema, observaremos a súa estética, as técnicas empregadas, a área representada, etc. Miraremos mapas diferentes: antigos e actuais, mapas sociais, mapas de percorridos, mapas abstractos, mapas realistas ou lineais, etc. Seguiremos falando da nosa propia experiencia: ¿Que área vou facer? A miña casa, a miña aldea, unha estrada, unha viaxe, Unha zona que me impactou, etc. E elaboraremos o noso propio mapa téxtil empregando técnicas de costura moi sinxelas. O resultado final será un panel, un cadro, un tapiz, etc. que representará a nosa visión persoal e creativa do lugar.

## MANUALIDADES CREATIVAS (continuidade)

Xoves de 10:30 a 12:30 h. (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Chari Maquieira

O obxectivo deste obradoiro é aproveitar a material cotián que temos nas nosas casas e darlle un aire renovado, ao mesmo tempo que aprendemos técnicas de manualidades relacionadas con infinidade de materiais como: teas, papel, envases, cristal, madeira...

## TÉCNICAS DO MONOTIPO (NOVO OBRADOIRO)

Xoves de 17:00 a 19:00 h. (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Ana Zapata

O monotipo atópase no límite entre a pintura, o debuxo e as artes gráficas. A imaxe transfírese por contacto cando o pigmento aínda está fresco. A calidade máis representativa do monotipo é que só se fai unha (mono) reprodución da imaxe, a diferenza do gravado "convencional" como o augaforte, a liño grafía, auga tinta (etc.), que se poden realizar ata máis de 100 reproducións.

Neste taller aprenderemos a coñecer as ferramentas e os materiais básicos para realizar monotipos. Non necesitaremos nin tórculo, nin gubias, nin buril. Imos realizalos con materiais básicos e sinxelos. Aprenderemos diferentes técnicas para lograr diferentes liñas, texturas e efectos.

## COAS TÚAS MANS (continuidade)

Venres, de 10.00 a 12.00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Fina Sedes

Neste taller crearemos pezas de bixería utilizando unha técnica de artesanía téxtil, o "macramé". A realización de nós permítenos engarzar pezas e realizar pulseiras, colares, pendentos ou aneis.

# CINE

## CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO (continuidade)

Luns, de 11:00 a 12.30 h (Cine – Aforo: 35 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)

Martes, de 19:00 a 20.30 h (Cine – Aforo: 35 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 dourada da televisión. Tamén adicaremos tempo para comentar algunhas series e estreos actuais.

# MEDIO NATURAL

UNHA OLLADA Ó NATURAL (continuidade)

Venres, de 10.30 a 12.00 h (Cine – Aforo: 35 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.

# OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

## FAGAMOS MEMORIA I, II (continuidade)

Luns e mércores, de 10.45 a 11.45 h (grupo I) e de 12.00 a 13.00 h (grupo II) (Aula A – Aforo: 15 persoas en cada grupo)

Responsable: Ana Bruquetas

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...

## GOZANDO DE APRENDER (continuidade)

Luns e martes, de 10.00 a 11.30 h (Aula B – Aforo: 12 persoas)

Responsable: Mar Peñarrocha

Fortalecer, mellorar e estimular a axilidade mental e as habilidade sociais a través da lectura de temática variada. Realizaranse actividades dinámicas como lectura, atención, razoamento, conversación, expresión oral e escritura, comprensión lectora, debate, memorización e cálculo.

## NUNCA É TARDE (continuidade)

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h (Taller B – Aforo: 15 persoas)

Responsable: 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.

## ADESTRA O TEU CEREBRO (continuidade)

Martes e xoves, de 19.00 a 20.15 h (Aula A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Mónica González

Mantén tu cerebro en forma con divertidas actividades orais y escritas para adestrar habilidades como memoria, percepción y atención, razoamento, etc.

## QUE CABEZA!!! (continuidade)

Martes e xoves, de 19.00 a 20.00 h (Taller A – Aforo: 15 persoas)

Responsable: Ana Bruquetas

Quen dixo que adestrar as nosas neuronas fose 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.

## 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 Forum de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00h.
- 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 10.00 a 13.00 h. CLUB DE MACRAMÉ

Luns de 11.00 a 13.00 h. CLUB DE LABORES

Martes de 11.45 a 13.15 h. CLUB DE FILOSOFÍA NON-DUAL

Martes de 17.00 a 18.55 h. CLUB DE PALILLOS

Martes de 17.00 a 20.45 h. CLUB DE CANASTRA

Martes de 19.00 a 20.45 h. CLUB DE COIRO

Mércores de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO II

Mércores de 11.00 a 13.00 h. CLUB DE ABELORIOS

Venres de 10.00 a 13.00 h. CLUB DE TAPIZ GOBELINO

Sábados E Domingos. CLUB DE SENDEIRISMO

## CÍRCULOS

Os **CÍRCULOS** son actividades sobre unha temática concreta. Están dirixidos por unha persoa que, de maneira voluntaria, comparte os seus coñecementos coas demais.

Mércores de 11.00 a 13.00 h. CÍRCULO MANUALIDADES

Mércores de 19.00 a 20.45 h. CÍRCULO TÉCNICAS DE ENCAIXE

Xoves de 10.00 a 12.00 h. CÍRCULO CORTE E CONFECCIÓN