



PROGRAMA
PRIMAVERA 2015

Arquitectura,
fotografía digital,
astronomía, teatro,
música, danza,
repostería...

O C I O

Ċ **ÁGORA**



“El ocio es la mayor y más bella conquista del hombre”

Remy de Gourmont

El programa de ocio, que tienes en tus manos, tiene por objeto dar alternativas al tiempo libre de todos los ciudadanos. Os proponemos propuestas innovadoras con actividades que impulsen la formación con acciones culturalmente enriquecedoras utilizando la ciudad y todos los recursos que esta nos ofrece, buscando a su vez un incremento de la demanda cultural y el conocimiento de la oferta de la ciudad, fomentando la convivencia y la sociabilidad de las personas participantes.

Este programa está enfocado a personas mayores de 16 años con excepción de las actividades específicas para niños y adolescentes.



ÁGORA

PROGRAMA
PRIMAVERA 2015

HISTORIA Y ARTE

LOS GRANDES CAMBIOS EN EL MUNDO DE LA ESCULTURA Y ARQUITECTURA

Martes de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLE: Pablo Cobas

Este curso ofrece una visión amena y dinámica de los grandes avances que se produjeron en la historia de la escultura y la arquitectura: ¿qué motivó ese proceso evolutivo? ¿cuáles fueron sus condicionantes? Intentaremos descubrir las claves utilizadas por los artistas a la hora de abordar sus creaciones.

SABER VER LA ARQUITECTURA

Miércoles de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLE: Jesús Freire

Analizaremos los edificios desde un punto de vista espacial y constructivo, así como su relación con el entorno y su ubicación en las ciudades. Interpretaremos el espacio como cualidad esencial de la arquitectura y del urbanismo, así como la configuración y herramientas con que contamos para desarrollar y planificar el crecimiento de las ciudades.

SUMÉRGETE EN LAS EXPOSICIONES

Miércoles de 17:30 a 19:00 h

RESPONSABLES: Paula Naveira y Pablo Cobas

Conocer los principios básicos para disfrutar y aprovechar todas las exposiciones que se realicen en los distintos espacios expositivos que ofrece la ciudad, en los ámbitos más variados: pintura, arquitectura, fotografía, ciencia, medio ambiente...

ARTE TRANSVERSAL

Jueves de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLES: Paula Naveira y Bea Álvarez

A través de distintas temáticas, una por sesión, tan variadas como la figura de la mujer, el amor, los animales,... realizaremos un recorrido por la evolución artística desde la antigüedad hasta la contemporaneidad; desde las paredes de las pinturas rupestres hasta las modernas creaciones que vemos en museos y ciudades. Se realizarán salidas complementarias a las distintas exposiciones que nos ofrezca la ciudad y sean de interés para la creatividad.

POR GALICIA ADIANTE (A GALICIA DA IDADE MEDIA)

Jueves de 19:15 a 20:45 h

RESPONSABLES: Bea Álvarez e Paula Naveira

Un ameno recorrido polos acontecementos e as manifestacións culturais dende a Idade Antiga ata a conformación do Reino de Galicia na Idade Media. As sesión pódense complementar puntualmente con saídas a exposicións ou lugares de interese.

LA MITOLOGÍA EN EL PRADO

Viernes de 17:30 a 19:00 h

RESPONSABLE: Victoria Romero

Conocer las fábulas más destacadas de la mitología clásica y de la historia de sus protagonistas utilizando como hilo conductor las obras del Museo del Prado, además de sorprendernos por su actualidad.

COCINA

REPOSTERÍA CREATIVA

Lunes de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLE: Laura Blanco

Encontraremos desde recetas de postres de siempre a postres novedosos, desde los más rápidos y sencillos hasta los más complicados. Cómo decorarlos y presentarlos de la forma más creativa posible hará que sea todo un placer para el paladar.

GASTRONOMÍA REGIONAL

Lunes de 18:30 a 20:30 h

RESPONSABLE: Jose Ares

A través de propuestas muy novedosas, y utilizando los platos de siempre combinaremos ambas cuestiones tendremos como resultado una receta perfecta: moderna con los alimentos de siempre que nos hará quedar de lujo con nuestros comensales.

COCINA DE TUPPER

Martes de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLE: Marta Ramos

Buscaremos los menús más adecuados para llevar una dieta sana y equilibrada que nos permita comer en ese rato que tenemos libre sin que nuestros alimentos pierdan todas sus propiedades. Una novedosa forma de adaptarse a la vida moderna.

COCINA TRADICIONAL GALLEGA

Martes de 18:30 a 20:30 h

Responsable: Vanessa Areas

Recordaremos recetas tradicionales que fusionan los sabores de nuestra tierra de forma fácil y amena. Tendremos que estar preparados para experimentar con todos nuestros platos.

“CUCINA ITALIANA”

Miércoles de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLE: Mariana Ingenito

Italia no sólo destaca por su bagaje histórico y cultural, sino por su excepcional gastronomía

y quién mejor que una italiana para darnos un toque especial para preparar sus platos y conocer de ellos cultura y tradición.

COCINA ÁRABE

Miércoles de 18:30 a 20:30 h

RESPONSABLE: Halimah Shalabi

En un mundo global, viajar nos da la posibilidad de descubrir otras culturas. Os proponemos un viaje a través de la gastronomía de los distintos países del mundo árabe para conocer los secretos que las innumerables especies nos pueden aportar para obtener un sano y sabroso plato.

UN MENÚ AL DÍA

Jueves de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLE: Marta Ramos

Las recetas más sencillas, las que nos hacen la boca agua, en definitiva las de toda la vida con una adaptación a la cocina de hoy en día, rápida, fácil y accesible, todo ello de manera entretenida.

COCINA EN DOS PASOS

Jueves de 18:30 a 20:30 h

RESPONSABLE: Marta Ramos

Este taller está enfocado a aquellas personas que no tienen conocimientos de los aspectos más básicos de la cocina. Ideal para aquellos que tienen que aprender de cero, pues irán progresando en las distintas clases hasta poder llegar a realizar sencillas recetas a partir de los ingredientes que todos tenemos por casa.

MASTERÁGORA

Viernes de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLES: Vanessa Areas y Jose Ares

Basado en todos los programas televisivos que copan nuestras pantallas, la idea de este taller está enfocada a aquellas personas que quieren dar un paso más en la cocina, aprendiendo técnicas novedosas e innovadoras que les permitan dar un toque diferente a su cocina y a sus presentaciones.

LITERATURA

A VUELTAS CON LAS PALABRAS

Martes de 10:30 a 12:00 h

RESPONSABLE: Chus Molina

A partir del conocimiento de elementos literarios crearemos nuestros propios textos, los utilizaremos para despertar nuestra creatividad utilizando los distintos géneros literarios.

DE LITERATURA E OTRAS ARTES

Miércoles de 19:00 a 20:30 h

RESPONSABLE: Dores Tembrás

Buscamos desentrañar espazos artísticos desde una perspectiva interdisciplinar, poniendo en contacto determinadas obras de literatura universal con otras disciplinas artísticas como cine, pintura, arquitectura, música... señalando conversas e apuntando fuentes comunes. Desde clásicos del siglo XIX, pasando por las vanguardias históricas, hasta autores recién publicados.

CONSTRÚYETE UN BLOG

Viernes de 17:30 a 19:00 h

RESPONSABLE: Anxo Carracedo

Es necesario para participar saber usar un ordenador, tener experiencia de navegación y del uso del correo electrónico, además de tener inquietud por construir un espacio propio de internet donde desarrollar y compartir una afición, una actividad profesional, un pequeño negocio...

ASTRONOMÍA

BAJO UN MANTO DE ESTRELLAS

Martes de 19:00 a 20:30 h

RESPONSABLE: Óscar Blanco

Descubrir entretenidamente las estrellas, los planetas, el universo, haciendo prácticas y experimentos que demuestren las distintas teorías científicas, con actividades dinámicas y salidas complementarias.

CINE

SERIES DE FICCIÓN Y ANIMACIÓN

Lunes de 19:15 a 20:45 h

RESPONSABLE: Antonio Brea

Son muchas las series de televisión y animación que triunfan en nuestros días: Los Soprano, A dos metros bajo tierra, Juego de Tronos, Los Simpson... En este taller, las analizaremos y disfrutaremos de todos los aspectos técnicos y argumentales que utilizan para enganchar al gran público semana tras semana.

EL AÑO QUE EL CINE NOS CAUTIVÓ

Miércoles de 19:00 a 20:30 h

RESPONSABLE: Martin Pawley

El cine cumple 120 años y lo celebramos explorando algunos de sus grandes hitos. Recorreremos sus doce décadas de historia tomando como referencia en cada sesión un año concreto para analizar los grandes hitos cinematográficos de ese período y sus transformaciones artísticas, en conexión con los acontecimientos sociales y culturales de su tiempo. Además, seguiremos repasando la programación de las salas de cine de nuestra ciudad y la actualidad de los festivales de cine más importantes.

MEDIO NATURAL

EN PLENA NATURALEZA

Jueves de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLE: Sonia Coello

En los tiempos que corren, el medioambiente es algo que nos debería preocupar a todos. Cuanto más lo conozcamos más y mejor lo respetaremos. Descubriremos de un modo ameno y entretenido temas relacionados con los ecosistemas, la flora, la fauna, la tierra, el agua y todos aquellos aspectos de vital importancia para la subsistencia del entorno, pudiendo realizar alguna salida complementaria.

CREATIVIDAD MANUAL

MINITRUCOS MANUALES

Martes de 18:00 a 20:00 h

RESPONSABLE: Laura Blanco

Se trabajarán distintas manualidades como decoración con hojas secas, percheros, relojes de pared, diademas y tocados, bisutería, pintura en seda, decoración de cerámica, ... Todo ello aderezado con los mejores trucos, aplicados en pequeñas cosas cotidianas.

REDISEÑA LO COTIDIANO

Miércoles de 10:30 a 12:30 h

RESPONSABLE Chari Maquieira

Taller que os introducirá en el mundo del reciclaje, la reutilización de elementos cotidianos y la reconversión de los mismos en otros novedosos. Para ello se enseñarán diversas técnicas de trabajo con materiales como papel, metal y cristal.

TÉCNICAS DE MODELADO

Jueves de 19:00 a 20:45 h

RESPONSABLE Laura Blanco

Por creatividad se entiende la facultad que alguien tiene para crear y a la capacidad creativa de un individuo. Se modela para comprender o explicar mejor un proceso o unas observaciones. Un mismo objeto puede ser modelado con distintas técnicas y con distintas intenciones así que por medio de distintos materiales realizaremos nuestras propias producciones.

MÚSICA

LA MÚSICA ES M.A.R.

Martes de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLE: José Manuel Fraga

Conocer las cualidades del sonido, la notación y escritura musical así como los elementos básicos de la Melodía, la Armonía y el Ritmo a través de canciones, danzas y audiciones activas. Descubrir la historia de la música, sus diferentes períodos, formas musicales, instrumentos y folklore. Asistencia a algún ensayo o concierto de la Orquesta Sinfónica de Galicia.

NUEVAS TECNOLÓGÍAS

FOTOGRAFÍA DIGITAL

Jueves de 19:00 a 20:30 h

RESPONSABLE: Miryam Pato

Se plantea como un taller de iniciación a la fotografía de carácter eminentemente práctico, en el que cada participante deberá traer su propia cámara (REFLEX). Trabajaremos el cómo, cuándo, dónde y porqué debemos sacar nuestras fotografías, así como las posibilidades que nos dan los distintos programas de tratamiento digital de imágenes.

CIUDAD

LA IMAGEN DESAPARECIDA: RECONSTRUYENDO LA CIUDAD DEL S.XX.

Martes de 19:00 a 20:30 h

RESPONSABLE: Pablo Cobas

Las imágenes antiguas de la ciudad son la mejor manera para apreciar la evolución de nuestra arquitectura y urbanismo. A través de ellas, descubrimos los principales cambios producidos en el arte y la sociedad coruñesa a lo largo del siglo XX.

PASEANDO LA CIUDAD, "DE FELIPE II A NUESTROS DÍAS"

Jueves de 10:00 a 11:30 h

RESPONSABLES: Patricia Angulo y Fernando Campos

Vivimos en nuestra ciudad, pero nos sorprenderemos de los muchos secretos que aún nos esconde. Porque no siempre ha sido como la conocemos hoy en día, podremos descubrir su evolución histórica, su arte y otras curiosidades a través de visitas a pie por los lugares más emblemáticos que guardan nuestro pasado, desde la visita del corsario Drake a nuestros días.

ACTIVIDAD MOTRIZ

DALE RITMO

GRUPO I - Martes y jueves de 09:15 a 10:15 h

GRUPO II - Martes y jueves de 10:15 a 11:15 h

RESPONSABLE: Ana Lago

Actividad física variada para mantener y mejorar la condición física, ganar habilidad y mejorar niveles de movilidad articular mediante diversas dinámicas, estiramientos, trabajo de resistencia, tonificación, ejercicios para mejorar posturas diarias, prevención de dolores musculares, juegos (motrices, de habilidad, percepción, reflejos), tablas de ejercicios específicos y bailes.

CUERPO Y SONIDO

Martes de 18:00 a 20:00 h

RESPONSABLE: Claudia Delso

Taller motriz con sesiones prácticas sobre el movimiento, los cuerpos y la danza. Una invitación a tomar conciencia de nuestros cuerpos como materia, como herramienta, como hábitat. Practicar y vivenciar el movimiento para comenzar a entenderlo. Del mismo modo incluirá una parte de análisis y acompañamiento activo a espectáculos escénicos y de danza que se representen en la ciudad.

CUERPO Y CREATIVIDAD

Miércoles de 19:00 a 20:30 h

Responsable: Carmen Rodríguez

A través de técnicas de relajación, *mindfulness* y terapia *gestalt* buscaremos (que cada persona se acepte como es) lo que le va a permitir explotar sus potencialidades y desarrollar su creatividad al servicio de su propio bienestar.

TODO ESTÁ EN TUS PIES

Viernes de 10:30 a 12:00 h

Responsable: Rubén da Silva

A través de los pies, y tras descubrir unos conocimientos básicos y sencillos sobre los mismos, aprenderemos a masajear las zonas reflejas que poseen para ser capaces de desbloquear el sistema inmunitario de nuestro cuerpo, se trata de un taller eminentemente práctico, es necesaria ropa cómoda.

TEATRO

INTERPRÉTALO

Lunes de 19:15 a 20:45 h

RESPONSABLES: GATEA

Taller de introducción a la interpretación para todos los públicos, donde se tratarán distintas disciplinas y técnicas (expresión corporal, improvisación, teatro físico, máscara y teatro de texto clásico y contemporáneo), con el objetivo de que los participantes desarrollen un conocimiento básico sobre su herramienta de trabajo: el cuerpo, la voz, la dicción, el ritmo y el pensamiento.

JUGANDO CON...

Jueves de 17:30 a 19:15 h

RESPONSABLE: Vicky Pérez

A través de distintos autores de literatura teatral, trabajaremos textos como una actividad gimnástica en la que expandes la voz, desarrollas la musculatura de la ironía, cargas el corazón y llenas de combustible el depósito de las emociones, para lo que emplearemos toda una batería de recursos teatrales básicos de forma divertida y muy amena.

MONOGRÁFICO

PICASSO: ARTISTA POLIFACÉTICO

Jueves de 19:00 a 20:30 h

Este año se celebran los 150 años de su primera exposición en nuestra ciudad. Cada día tendremos un profesional que abordará las distintas facetas y contextos que rodearon a este polémico artista, ya sea una sesión sobre su pintura, otra sobre escultura, sobre la literatura que lo rodeó, el momento político que vivió, sus mujeres, su legado, entre otras charlas; además de alguna salida complementaria por la ciudad.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NIÑOS Y NIÑAS

JUNTOS AL ÁGORA (4-12 años) (*)

Sábados de 11:00 a 13:00 h

RESPONSABLES: educadores infantiles

Propuesta de carácter lúdico y componente recreativo para favorecer la capacidad de iniciativa colectiva de los niños. La propuesta consiste en varios talleres específicos. Cada mes os proponemos una actividad diferente que se combina con actividad motriz, animación a la lectura, animación teatral, informática... con un importante componente grupal enfocado a través de valores cívicos.

FEBRERO 7, 14, 21, 28

Un paseo por Oriente

Conoceremos muchos aspectos típicos de las culturas del lejano Oriente a través de actividades lúdicas y divertidas, como pueden ser los juegos con sombras chinas, las acuarelas, los cuentos e historias, o el mismo teatro oriental.

MARZO 7, 14, 21, 28

Arte urbano

Actualmente, la cultura con la que convivimos mayoritariamente es la cultura urbana. De ahí han surgido infinidad de expresiones artísticas que iremos descubriendo a lo largo del mes, tales como el reciclaje, el hip-hop, los graffitis, los deportes urbanos...

ABRIL 11, 18, 25

Explorando la ciudad

Una ciudad como la nuestra está dotada de infinitos rincones que esconde los mayores secretos de nuestra historia, y ha llegado el momento de desvelarlos. Muchas curiosidades y anécdotas os esperan.

MAYO 9, 16, 23, 30

ConCIENCIAte

Nadie se puede imaginar los tiempos que vivimos sin el avance y los descubrimientos de la ciencia. En esta ocasión, ha llegado el momento de descubrir y experimentar los mejores y más sorprendentes experimentos.

(*) Estas actividades no cuentan con profesionales de apoyo para niños con necesidades educativas específicas.

OFERTA ESPECÍFICA PARA ADOLESCENTES

PEQUEÑOS COCINILLAS (10 – 14 años) (*)

Sábados de 11:00 a 13:00 h

RESPONSABLES: Laura Blanco y Chari Maquieira

Taller de cocina destinado a que aprenderán a preparar platos sencillos, divertidos, creativos y muy ricos.

OFERTA ESPECÍFICA + 70 AÑOS

TONIFICA TU CUERPO

GRUPO I - Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 h

GRUPO II - Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h

RESPONSABLE: Fernando Campos

Actividades motrices para mantenerse en forma con un grado de intensidad adaptado a las personas mayores de 70 años.

+ VITAL

Miércoles de 17:00 a 18:30 h

RESPONSABLE: Carmen Rodríguez

Se trabajará hacia el bienestar general, y particularmente, hacia una mayor consciencia corporal y emocional de sí mismos. Se buscará una mejora integral, atendiendo tanto a cuestiones físicas como emocionales.

EJERCITA TU MENTE

GRUPO I - Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h

GRUPO II - Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h

RESPONSABLE: María Alonso

El cerebro es un músculo que debemos entrenar, y qué mejor manera de hacerlo que a través de actividades lúdicas, entretenidas y divertidas, y todo ello en un ambiente cordial y familiar. Actividad especialmente indicada para personas mayores de 70 años.

VIAJANDO CON MEMORIA

Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h

RESPONSABLE: María Alonso

A través de distintas actividades dinámicas y divertidas conoceremos y reconoceremos diferentes pueblos, ciudades y países con el fin de aprovechar los recursos que la mente nos aporta. Actividad especialmente indicada para personas de más de 70 años.

CONDICIONES PARA PARTICIPAR EN LOS TALLERES DEL PROGRAMA DE OCIO:

PREINSCRIPCIÓN:

Los días 23 y 24 de enero en la conserjería del Ágora de 9:00 a 14:00 y de 16:00

a 20:00 h o vía telemática cubriendo la hoja de preinscripción a través de: www.coruna.es/cultura y enviándola al correo electrónico: forumocio@coruna.es a través del cual al finalizar los procesos de preinscripción física (a las 14:00 o a las 20:00 h) se les reenviará correo con el número asignado para el sorteo.

Cada solicitante podrá anotar hasta cuatro talleres en la ficha, teniéndose en cuenta que en la adjudicación se respetará el orden fijado por el solicitante y éste no podrá ser modificado una vez se realice el sorteo. Cada solicitante recibirá un número que servirá para el sorteo.

SORTEO PÚBLICO:

Lunes 26 a las 10:00 h en la conserjería del Ágora.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS:

Los listados de los talleres adjudicados se publicarán el **martes 27 de enero a partir de las 9:00 h** en el Ágora, en las distintas webs municipales de Cultura y en el servicio telefónico 010.

A partir del número extraído en el sorteo se asignarán las plazas en cada taller, adjudicado al mayor número de personas, al menos, un taller. Se adjudicarán un máximo de dos talleres por persona.

INSCRIPCIÓN:

Los días 27 y 28 de enero en la conserjería del Ágora de 9:00 a 14:00 y de 16:00

a 20:00 h Para formalizar la inscripción será necesario abonar en efectivo el importe del taller correspondiente.

Las plazas adjudicadas sólo podrán ser ocupadas por los agraciados en el sorteo.

Las plazas no abonadas durante estos días se adjudicarán a las personas en lista de espera.

LISTA DE ESPERA Y PLAZAS VACANTES:

Las personas en lista de espera de un taller tendrán preferencia en ocupar las plazas no abonadas del mismo, siendo adjudicadas por orden del sorteo con preferencia para los que no hayan obtenido ninguna plaza.

Los días 30 y 31 de enero nos pondremos en contacto **vía telefónica** sólo con aquellas personas que estén en lista de espera para saber si continúan interesadas en inscribirse en los talleres solicitados. Tendrán que formalizar la inscripción, abonando la misma, hasta el 31 de enero.

A partir del 2 de febrero y después de este proceso, el resto de plazas vacantes podrán ser ocupadas por el público en general inscribiéndose y abonando las mismas por orden de llegada en los horarios indicados anteriormente.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

30 € por taller (mayores de 65 años, 21 €).

INICIO DE LOS TALLERES:

A partir del 2 de febrero, en el día y hora que correspondan a cada taller.

Los talleres sólo se pondrán en marcha con un mínimo de 12 participantes.

