



**PROGRAMA**

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

# LEGER <sup>~</sup>Č

ÁGORA

PRIMAVERA 2020



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña

# HISTORIA E ARTE

## VERMEER: A LUZ DO SILENCIO

Luns, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Héctor Mosquera Méndez

Por que fascinan as obras de Vermeer? Neste obradoiro trataremos de responder a esta pregunta. Nun primeiro momento analizaremos a arte de Caravaggio e a pintura holandesa do século XVII, despois deterémonos na vida e obra de Vermeer e descubriremos que este xenial artista se serviu dos cánones da pintura de xénero para a transcender. Como o logra, foi consciente diso, que misterio oculta a súa arte?

## RI-NASCERE-PIU: A BELEZA INESGOTABLE

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Carmela Galego

Imaxínade aquela fonte Casótide do santuario de Delfos desembocando metafóricamente nun complexo balneario inglés do s. XVIII. O cauce do eterno asombrar grecolatino seguiranos nesta primavera e volverémolo saborear nos grandes momentos da arte, mais tamén na sutileza dos movementos que atoparon na simplicidade clásica a súa elocuencia. A mitoloxía feita escultura, a historia feita pintura, a arquitectura da escala humana nunha viaxe que será virtual e tamén será física.

## POR GALICIA ADIANTE: AS SETE PROVINCIAS

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Convidámosvos a un percorrido pola historia e pola arte galegas. Nesta edición lanzarémonos a escudriñar o territorio, cada cidade, cada comarca histórica. Galicia palmo a palmo como turistas documentadas. O patrimonio material e inmaterial será obxecto de estudo e disfrute: a Ribeira Sacra e os seus mosteiros, Santa Comba de Bande na Raia Seca, A Paradanta, etc. Fóra do progama virtual a cidade herculina será a privilexiada. Mais outra vila galega estará agardando o noso desembarco dun día. Anímaste a descubri-la?

# LITERATURA

# E ESCRITURA

## LEAMOS RELATOS

Luns, de 17.30 a 19.00 h

Responsable: Chus Molina

Este é un obradoiro de lectura de relatos que ten como obxectivo descubrir e profundar neste xénero literario así como coñecer as súas e os seus autores máis relevantes.

En cada sesión leremos un relato en voz alta, tras unha breve introdución ao autor ou autora, para, despois de gozarmos da súa lectura, comentármolo entre todas as persoas asistentes. Analizaremos o contido, a estrutura, a linguaxe, a voz narrativa e todo aquilo que nos pareza significativo coa finalidade de profundar o máximo posible nel.

As e os autores escollidos serán moi diversos, así como as súas nacionalidades, abarcando desde as e os os mestres e creadores do relato moderno ata as e os máis recentes escritores que están a despuntar nel.

## TEXTOS CREATIVOS

Martes, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Chus Molina

Este é un obradoiro eminentemente práctico no que se traballa coas palabras desde un punto de vista creativo. Para iso imos utilizar tamén imaxes e música nalgunhas das sesións. A partir dunha serie de pautas así como do que a música e as imaxes provoquen en nós, 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 todos os textos que escribamos.

## A CONSTRUCCION NARRATIVA

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Rodrigo Costas

Obradoiro de escritura, orientado a persoas cuns coñecementos mínimos previos, no que, de forma práctica e dinámica, traballarase cos elementos fundamentais da narrativa de cara a comprender os mecanismos necesarios para a construción do texto de ficción.

# CINE

## CLÁSICOS EN BRANCO E NEGRO

Luns, de 17.00 a 18.30 h

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)

Luns, de 19.00 a 20.30 h

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 streas actuais.

## CINEMA DOS EEUU: 1945-2000

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Martín Pawley

A industria do cinema dos EEUU foi, e segue a ser, a máis poderosa do mundo. Neste obradoiro repasaremos a súa historia e evolución despois da Segunda Guerra Mundial: o final do modelo dos grandes estudos, a transformación do cinema americano, a aparición do cinema independente.

# TEATRO

## EMOCIÓNATE E CREA

Luns, de 17.30 a 19.00 h

Responsable: Laura Sarasola  
(Caramuxo Teatro)

Crear unha peza artística concreta que poida ser mostrada a través do autoconecemento 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

Luns, de 19:15 a 20:45 h

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 TEATRO: O ESPELLO DA ALMA

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Alicia Rivela

Teatro experimental consciente, cuxa visión acompaña o alumnado para que conecte técnica e espírito. Pensado para persoas con e sen experiencia no escenario, xa que nace da esencia de cada unha, do seu propio ser, de respirar e de sentir. Só hai que deixarse levar para traballar mente e corpo, creando poesía no camiñar e na mirada para que flúa todo o noso potencial.

## MICRO ABERTO

Mércores, de 11.00 a 12.30 h

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.





## OBRADOIRO DE CLOWN

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

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

### APRENDE A DEBUXAR RETRATOS

Xoves de 18.00 a 20.00 h

Responsable: Juanjo Estrada

Este obradoiro é un curso de iniciación ao debuxo baseado na representación do rostro humano a través das artes plásticas. Cun enfoque teórico-práctico, mediante as técnicas tradicionais do debuxo trataremos de achegarnos aos métodos, aos trucos e aos segredos que nos permitan entender a arte do retrato.

### APRENDE A DEBUXAR CARICATURAS

Venres, de 18.00 a 20.00 h

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.

## MÚSICA



### AI LALELO, AI LALALO

Martes, de 17.00 a 18.30 h (NOVO HORARIO)

Responsable: Halimah Shalabi

Este obradoiro é un percorrido pola nosa música tradicional para coñecermos os nosos bailes, os nosos ritmos e os nosos

instrumentos. Aprenderemos a técnica básica do canto e da pandeireta (imprescindible ter unha pandeireta de 9 ferreñas, por conta da persoa participante) e do canto e practicaremos o baile.

## FOTOGRAFÍA

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

### INICIACIÓN Á FOTOGRAFÍA DIXITAL

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Cándido Díaz

Clases teórico-prácticas onde coñeceremos os segredos da fotografía (composición, encadramento, enfoque e iluminación/exposición) e o manexo das súas cámaras, así como outros dispositivos imprescindibles en fotografía (flash, trípode, difusores...). Durante o curso, realizaremos saídas fotográficas para practicar o aprendido na aula.

### FOTOGRAFÍA DE PAISAXE

Martes, de 19.00 a 20.30 h

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.

### ESPAZO EN BRANCO- CONSTRUCCIÓN DE RELATO FOTOGRAFÍCO

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Jacobo Ameneiro

Durante o curso centrarémonos mediante encargos semanais en describir un relato a través da imaxe, plasmable nunha publicación, para o que realizaremos unha viaxe arredor da fotografía desde os clásicos até os contemporáneos.

É o seguinte paso do curso de móbiles ou doutros de iniciación, non son necesarios grandes coñecementos fotográficos, pero wa non nos centraremos nestes. O dispositivo de toma de fotografías non é importante: cámaras reflex dixitais, móbiles, mirrorless... aquí o importante é a fotografía na súa esencia.

## CIDADANÍA E CONTORNA

### PERSONAXES DA CIDADE

*Martes, de 17.00 a 18.30 h*

**Responsables:** 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.

### ARQUITECTURA E MÚSICA

*Mércores, de 17.00 a 18.30 h*

**Responsable:** Jesús Freire

A música e a relación coa arquitectura: desde as representacións musicais no mundo clásico, os teatros grego e romano, pasando polos teatros máis célebres, como o Metropolitan, Covent Garden, a Scala de Milán, o Liceu... até os edificios contemporáneos como grandes contedores de arquitectura e música. Con audicións de fragmentos musicais neses espazos.

### UN PASEO POLA CIDADE

*Xoves, de 10.00 a 11.30 h*

**Responsables:** Patricia Angulo e Fernando Campos

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.

### DESCUBRINDO EUROPA: ARQUITECTURA DAS GRANDES URBES EUROPEAS

*Venres, de 10.00 a 11.30 h*

**Responsable:** Félix Huerga

Europa constitúe o berce da cultura occidental. A historia fíxoa testemuña de grandes movementos culturais e artísticos que xerou o ser humano desde os tempos clásicos. Para descubrir esa disparidade poremos rumbo ás marabillas arquitectónicas das principais cidades europeas, desde as máis coñecidas até as máis curiosas, achegándonos a elas con perspectiva histórica e urbana.

## MINDFULNESS

### MINDFULNESS INICIACIÓN

*Mércores, de 17.15 a 18.45 h*

**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.

### MINDFULNESS CONTINUIDADE

*Mércores, de 19.00 a 20.30 h*

**Responsable:** Eduardo Dopico

Exclusivamente este é un grupo de continuidade para aquelas persoas que realizaron a iniciación de Mindfulness na temporada de primavera 2019 ou outono 2019 no Centro Ágora. A través da meditación con técnicas cognitivas e emocionais, aprenderás a vivir experimentando no momento presente dun xeito relaxado e consciente.

NOVO

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

Martes, de 19.00 a 20.30 h

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.*

### ARTESANIA CON COIRO

Martes, de 17:00 a 18:45 h

Responsable: Patricia Vicente Belver

A artesanía móstranos como é unha cultura, unha sociedade. Usaremos un dos materiais que se aproveitaron dende tempos antigos: o coiro. Material nobre, versátil, listo para ser manexado e moldeado según a nosa creatividade. Non hai un número limitado de técnicas de traballo do coiro, aínda que algunha delas serán mostradas neste obradoiro. O resto da aprendizaxe é parte da propia experimentación.

### MANUALIDADES CREATIVAS

Mércores, de 10.30 a 12.30 h

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

Mércores, de 18.30 a 20.30 h

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, toucados... deixa voar a túa imaxinación e crea pezas únicas.

### COAS TÚAS MANS

Xoves, de 10.30 a 12.30 h

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro aprenderemos a tecer un tapiz ou podemos aprender a técnica do macramé. Se se escolle esta última, realizaremos pezas de bixutería (colares, pulseiras, broches, chaveiros). Se se escolle a opción de aprender a tecer un tapiz, empezaremos pola realización dun mostrario, onde coñeceremos as técnicas básicas para aprender a tecer.

### PAPELMANÍA

Xoves, de 17.30 a 19.30 h

Responsable: Sylvia Kehl

Diferentes técnicas de traballo artesanal con papel, combinando scrapbooking, washi tape, decoupage, mosaico e diversas pautas de pintura artística, farán deste obradoiro unha ferramenta de creatividade e imaxinación infinita á hora de traballar con papel na creación de libretas, álbumes, tarxetas personalizadas, calendarios ou obxectos decorativos.

## ACTIVIDADE MOTRIZ

### VITAL FIT

Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h

(CAMBIO DE DÍA)

Responsable: José Luis Pernas

Desde unha perspectiva holística experimentamos un sistema de exercicio físico que fusiona e



sintetiza o coñecemento oriental e occidental sobre saúde e adestramento. Obradoiro práctico onde atoparás unha forma orixinal e única de adestramento, que favorece o benestar, a condición física, a relaxación e o equilibrio diario.

## MOVENDO O TEU CORPO

**GRUPO I - Martes e xoves, de 9.30 a 10.30 h**

**GRUPO II - Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h**

**Responsable: Ana Lago**

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 divertímonos.

## TODO ESTÁ NOS TEUS PÉS

**GRUPO I - Martes, de 11.30 a 13.00 h**

**GRUPO II - Mércores, de 17:15 a 18:45 h**

**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 MOVIMENTO

**Mércores, de 19.00 a 20.30 h**

**Responsable: Sílvia Gisela Garabote**

Biodanza é un sistema de integración humana onde danzamos a vida, atestiguando co movemento, a música e o canto a grandeza de estarmos vivas e vivos. Celebrando a vida desde o noso ser, sentindo a existencia neste maravilloso presente con saúde e equilibrio desde a vitalidade, a afectividade, a creatividade, a sexualidade e a trascendencia en cada sesión.

## BAILANDO O CARIBE

**Xoves, de 19.00 a 20.30 h**

**Responsable: Cándido Díaz**

Aprendizaxe e iniciación o baile latino co merengue, a bachata, salsa, cumbia ou o chachachá, para moverse, divertirse e coñecer, a través desde bailes, outras manifestacións populares.

## YOGART

**Venres, de 10.00 a 11.30 h**

**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 daranos os beneficios derivados de técnicas tradicionais coma o hatha yoga, os exercicios respiratorios, a fusión de técnicas de saúde e relaxación. A súa practica equilibra (corpo, mente e emocións).

NOVO

## COCIÑA

### PRATOS EXÓTICOS

**Luns, de 10.30 a 12.30 h**

**Responsable: Halimah Shalabi**

Este curso imos descubrir novas receitas de distintas partes do mundo, sempre desfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países que imos coñecer. Descubriremos gastronomía, cultura, tradición a través de amenas aulas donde nos reuniremos arredor da cociña.

### COCIÑA IBÉRICA E VERÍDICA

**Luns, de 18.00 a 20.00 h**

**Responsable: Lola Caramés**

Receitas da cociña peninsular, con pratos de España, Portugal, Andorra e Xibraltar. Un auténtico paseo polas súas culturas gastronómicas que farán as delicias dos padales máis esixentes.

NOVO



## Ó MEU XEITO

*Martes, de 10.30 a 12.30 h*

**Responsable:** Marta Ramos

Non todo está inventado na cociña. Non existe unha única técnica, polo que cociñaremos e elaboraremos distintos pratos ó noso estilo para que cando alguén nos pregunte: e ti, como cociñas?, poidamos responder: ó meu xeito.

## O MUNDO NA TÚA MESA

*Martes, de 18.00 a 20.00 h*

**Responsable:** Lola Caramés

Recetas de todo o mundo nas que descubriremos tanto pratos salgados coma doces. Un dos atractivos das viaxes é gozar da gastronomía típica de cada recuncho do mundo. Se aprendemos a cociñar os mellores pratos dos recetarios doutros países e continentes, poderemos viaxar polo mundo cos menús máis exóticos. Idóneo para xente de todos os niveis con ganas de desfrutar coa cociña.

## PLANETA VERDE

*Mércores, de 10.30 a 12.30 h*

**Responsable:** Lola Caramés

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

*Mércores, de 18.00 a 20.00 h*

**Responsable:** Halimah Shalabi

Este curso imos descubrir novas receitas de Palestina e as diferentes zonas que a conforman. Ampliaremos ademais a outros lugares coma a India ou Iemen, sempre desfrutando de clases de cociña e receitas tradicionais dos países de Oriente Medio. Así mesmo, tendo en conta a importancia das especias dentro destes menús, poderemos aprender un pouco máis de todas esas especias que se empregan nesta zona.

## PROBANDO DE TODO

*Xoves, de 10.30 a 12.30 h*

**Responsable:** Marta Ramos

Faremos unha cociña variada tanto do noso recetario tradicional coma do de outros lugares do mundo, sempre que teñamos os ingredientes ó noso alcance.

## COCIÑA ELEMENTAL

*Xoves, de 18.00 a 20.00 h*

**Responsable:** Marta Ramos

Obradoiro pensado para dotar as persoas participantes de autosuficiencia na cociña. Partindo de pratos moi sinxelos, pretendemos que a xente que non ten moito costume de cociñar poida perderlle o medo e enfrontarse á cociña dun xeito totalmente natural. Este obradoiro está enfocado a aquelas persoas que teñen coñecementos moi básicos de aspectos que se consideran fundamentais na cociña.

## O PRACER DE COCIÑAR

*Venres, de 10.30 a 12.30 h*

**Responsable:** Marta Ramos

En ocasións temos a sensación de que estar metidas e metidos na cociña pode parecer coma un castigo e pensar que pasamos moitos traballos “para que o coman en cinco minutos!”. Pero cociñar temos que velo coma un pracer. E para iso é necesario adquirir destreza na arte de cociñar, o que nos vai axudar a ver a parte pracenteira da tarefa. Non é complicado e neste obradoiro demostráramolo.

## DOCE E DELICIOSO

*Venres, de 18:00 a 20:00 h*

**Responsable:** Lola Caramés

Repostería 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, sen ter que comprar ningún equipamento profesional!



# MEDIO

# NATURAL

## MARABILLAS NATURAIS DE GALICIA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Atocha Ramos

Galicia está chea de recunchos maravillosos, lugares singulares que impresionan pola súa beleza, espazos naturais que dan sentido á nosa cultura e modo de vida. Moitos deles son ben coñecidos, mais normalmente dun xeito turístico. Neste curso ollaremos algúns destes lugares dende un punto de vista ecolóxico, para comprendermos a súa orixe e valorármolos máis alá da súa estética.

NOVO

# OFERTA

# ESPECÍFICA +70

# ANOS

## TONIFICA O TEU CORPO

GRUPO I - Luns e mércores, de 9.30 a 10.30 h

GRUPO II - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h

Responsable: Pablo Barreiro

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

# MONOGRÁFICO

## OS MARABILLOSOS ANOS 20

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Rematada a Primeira Guerra Mundial, a sociedade dos anos 20 experimentou un rexurdimento baseado no progreso político e no crecemento cultural a moitos niveis. A música (o jazz e o charleston) ou a moda (coa figura de Coco Chanel) foron os seus principais expoñentes, pero tampouco compre facer de menos á pintura (o cubismo, o surrealismo e as vangardas), á arquitectura (a “Bauhaus” e “De Stijl”), á literatura (a xeración do 27), o cinema (as películas en cor e a aparición do cinema sonoro) ou a chegada da televisión.

Estes son so algúns exemplos do moito que se avanzou durante esa década prodixiosa no século pasado, e poderemos descubrilos da man dos distintos relatores que cada semana farán das sesións do monográfico unha cita ineludible coa nosa cultura.

## NEURONAS, A FUNCIONAR!!

GRUPO I - Luns e mércores, de 10.30 a 11.30 h

GRUPO II - Luns e mércores, de 11.30 a 12.30 h

Responsable: Martina Velo

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.

## RECORDANDO O NOSO

Martes e xoves, de 10.30 a 11.30 h

Responsable: Pablo Barreiro

A través de distintas actividades dinámicas e divertidas, coñeceremos e recoñeceremos todas as cousas mais cercanas a nós: obxectos, lugares, lendas... co fin de aproveitar os recursos que a mente nos achega. Todo iso baixo unha metodoloxía dinámica e participativa que proporcione momentos de entretemento e distensión grupal.

# OFERTAS ESPECÍFICAS

## PARA NENAS/OS E ADOLESCENTES

### PEQUENAS/OS COCIÑEIRAS/OS (8-16 anos)

Sábados, de 11.00 a 13.00 h

Responsable: Chari Maquieira

Taller de cociña destinado ás e aos adolescentes do fogar, que aprenderán a preparar pratos sinxelos, divertidos, creativos e sobre todo, moi ricos, pero sempre partindo dunha concienciación en hábitos alimenticios saudables.

# OFERTAS ESPECÍFICAS

## PARA FAMILIAS

### CORUÑA EN FAMILIA

Sábados, de 11.00 a 13.00 h

Responsables: educadoras/es dos nosos campamentos e rutas urbanas

Actividade pensada para familias que queren pasar o seu tempo de lecer disfrutando conxuntamente da oferta cultural da cidade dun xeito ameno e divertido. Visitas ós museos, rutas urbanas para descubrir os segredos que se agochan nos nosos rúeiros, descubrimento de espazos culturais con oferta adaptada ós gustos das familias e dos máis cativos... En definitiva: unha oportunidade única de facer cousas cos nosos fillos e achegarnos á cultura.

\* As e os menores non poderán participar sós na actividade.

\*\* Actividade con prezos especiais especificados nas condicións de participación.

## CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER DA PRIMAVERA 2020

### INSCRICIÓN DE CONTINUIDADE:

Para as persoas que asistiron nas sesións do outono ao mesmo obradoiro que desexan inscribirse, cun mínimo do 50% de asistencia. Os días **13, 14 e 15 de xaneiro** na conserxaría do Ágora, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h. Formalizarán a súa inscrición aboando en efectivo a cota correspondente.

### PREINSCRICIÓN PARA NOVOS OBRADOIROS E PARA AS PRAZAS VACANTES DOS OBRADOIROS DE CONTINUIDADE:

**Presencial:** os días **13, 14 e 15 de xaneiro**, na conserxaría do Ágora, de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h, ou

**Por vía telemática:** na páxina [www.coruna.gal/cultura](http://www.coruna.gal/cultura) dende ás 9.00 h do día 13 até as 20.00 h do día 15 de xaneiro.

**É importante escoller só unha das dúas opcións, xa que, no caso de ter preinscricións duplicadas, se anularán.**

Cada solicitante poderá solicitar ata catro obradoiros na ficha; deberase ter en conta que na adxudicación se respectará a orde de preferencia fixada pola persoa solicitante e esta non poderá ser modificada unha vez que se realice o sorteo.

### SORTEO PÚBLICO:

**O xoves 16 de xaneiro, ás 10.00 h, na conserxaría do Ágora.**

As 9.00 h publicarase o número de prazas vacantes nos obradoiros de continuidade e as prazas dos novos obradoiros obxecto do sorteo. Adxudicación do núm. de preinscrición para o sorteo:

Na preinscrición presencial, adxudicaráselle directamente a cada solicitude.

Na preinscrición telemática, adxudicarase ao remate de cada unha das franxas horarias presenciais. Non se enviará o número de sorteo por correo electrónico. Ás 9.00 h. do 16 de xaneiro, publicarase a listaxe das preinscricións telemáticas co seu número de sorteo xunto co DNI facilitado.

### **ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:**

A partir do número extraído no sorteo, asignaranse as prazas dispoñibles en cada obradoiro. Outorgaráselle ao maior número de persoas, cando menos, un obradoiro.

As listaxes das prazas adxudicadas de cada obradoiro publicaranse o luns **20 de xaneiro, a partir das 9.00 h**, no Ágora, na web [www.coruna.gal/cultura](http://www.coruna.gal/cultura)

### **ABONO DOS OBRADOIROS:**

Os días **20, 21 e 22 de xaneiro** na conserxaría do Ágora, de 9.00 a 14.00 h e de 16.00 a 20.00 h.

As prazas adxudicadas só poderán ser ocupadas polas persoas agraciadas no sorteo, que deberán pagar en efectivo o importe do obradoiro correspondente. As prazas non aboadas durante estes días adxudicaráselles ás persoas en listaxe de agarda.

### **LISTAXES DE AGARDA:**

As persoas en listaxes de agarda dun obradoiro terán preferencia en ocuparen as prazas non pagadas de cada obradoiro, que serán adxudicadas pola orde do sorteo. E terán preferencia aquelas persoas que non obtivesen ningunha praza na primeira adxudicación.

**O 27 de xaneiro** contactaremos vía telefónica coas persoas que estean nas listaxes de agarda, para saber se continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. Realizaranse tres intentos de contacto a diferentes horas; de non conseguir comunicación pasarase á seguinte persoa da listaxe de agarda.

As persoas interesadas formalizarán a súa inscrición o 28 de xaneiro, aboando en efectivo a cota correspondente, nos horarios indicados anteriormente.

Realizaremos unha **segunda rolda de chamadas o 29 de xaneiro** e as persoas interesadas formalizarán a súa inscrición o 30 de xaneiro, aboando en efectivo a cota correspondente, nos horarios indicados anteriormente.

### **PAZAS VACANTES**

A partir do **31 de xaneiro** poranse a disposición do público en xeral as prazas vacantes, nas que poderán inscribirse e pagar en efectivo, nos horarios indicados anteriormente.

### **COTA DE INSCRICIÓN:**

30,00 € por obradoiro (maiores de 65 anos: 21,00 €)

Excepto o obradoiro "Coruña en familia": 20,00 € por participante (Bono Familiar de 50,00 € para 3 persoas, unha adulta e dúas menores ou dúas adultas e unha menor).

### **INICIO DOS OBRADOIROS:**

**A partir do luns 3 de febreiro**, no día e hora que corresponda a cada obradoiro.

**OS OBRADOIROS SÓ SE PORÁN EN MARCHA CUN MÍNIMO DE 12 PARTICIPANTES.**

### **DURACIÓN:**

Até a semana do **25 ao 30 de maio de 2020**, no día e hora que corresponda a cada obradoiro.

Lugar da Gramela 17, 15010 A Coruña - [forumocio@coruna.es](mailto:forumocio@coruna.es) - Tel. 981 189 888  
[www.coruna.es/centroagora](http://www.coruna.es/centroagora)

