

PROGRAMA DE LECER DO FÓRUM

CIDADE, ARQUITECTURA e VIAXES

A CIDADE PERDIDA

Mércores, de 10.00 a 11.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

Mediante fotografías, coñeceremos unha cidade diferente á que vemos hoxe en día cando paseamos polas rúas. Pero tamén teremos a oportunidade de comparar e contrastar a cidade antes e agora mediante paseos que nos levan a rescatar do esquecemento moitos edificios que desapareceron da fisionomía da cidade.

VIAXAR, SOÑAR E COÑECER

Mércores, de 11.30 a 13.00 h

Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

O obradoiro recrea grandes viaxes da historia que cambiaron os nosos coñecementos, as nosas experiencias e a nosa visión do mundo.

Acompañaremos os aristócratas ingleses que realizaban o Grand Tour por Francia e Italia, os grandes exploradores que descubriron as fontes do Nilo no século XIX ou as familias galegas que emigraron á Patagonia en tempos de Carlos III...

PERSONAXES DA CIDADE

Martes, de 19.00 a 20.30 h

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 Zandal 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

Xoves, de 12.00 a 13.30 h

Responsables: Patricia Angulo e Fernando Campos

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.

ARQUITECTURA E PATRIMONIO GALEGO

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Jesús Freire

Analizarase o patrimonio arquitectónico e paisaxístico como referente e sinal da identidade da cultura galega. Edificios e conxuntos históricos declarados Bens de Interese Cultural (Catedral de Santiago, Torre de Hércules, Murallas de Lugo...), así como aqueles contornos e parques naturais que conforman a nosa comunidade (complexos das dunas de Corrubedo, Baixa Limia e Serra do Xurés, Fragas do Eume...)

LITERATURA

LITERATURA ACTUAL

Martes, de 11.30 a 13.00 h

Responsable: Berta Picado

Non tes que ser un experto lector: o obradoiro de literatura está pensado para persoas con inquietudes culturais, ganas de ler, facer amizades e intercambiar opinións con outras persoas. En realidade, o libro é só o punto de partida. Durante a sesión farase análise e debate das distintas creacións da literatura actual. Os estilos de maior aceptación, os xéneros e autores emerxentes, criterios para a selección de obras, as últimas novidades...

O CELME DO HAIKU: CONSTRUCCIÓN POÉTICA XAPONESA

Martes de 19.00 a 20.30 h

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.

DENTRO DO RELATO

Mércores 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 persoas autoras máis relevantes.

En cada sesión leremos un relato en voz alta, tras unha breve introdución ao/a autor/a, para, despois de gozar da súa lectura, comentalo entre todos. 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 autoras e autores escollidos serán moi diversos, así como as súas nacionalidades, abarcando desde mestres/as e creadores/as do relato moderno ata os/as máis recentes escritores/as que están a despuntar nel.

GRANDES ACTORES E ACTRICES DO TEATRO ESPAÑOL

Mércores, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Antonio Couto

Proxectaremos e analizaremos inesquecibles obras daquel teatro de Estudio 1 de Televisión Española que seguen tendo interese na actualidade. Achegarémonos ao mundo duns actores e actrices que representaron unha época dourada do teatro. Descubriremos as emocións que transmiten as gravacións das obras a partir de comentarios afastados de explicacións especializadas. Como en cursos anteriores comezaremos as clases achegándonos á actualidade cultural e literaria desde a nosa contorna máis próxima á máis afastada.

A LITERATURA ROMÁNTICA

Xoves, 11.30 a 13.00 h

Responsable: Antonio Couto

Dunha forma activa, actual e participativa por todas as persoas asistentes viaxaremos a través da literatura romántica, desde o seu nacemento ata as formas contemporáneas. Descubriremos as emocións que se esconden nunha selección das mellores obras do romanticismo a través das grandes voces que contribuíron á súa divulgación e que conectan coa nosa sensibilidade. Como en cursos anteriores comezaremos as clases achegándonos á actualidade cultural e literaria desde o noso contorno máis próximo ao máis afastado.

PALABRAS, IMAXES E MÚSICA

Xoves, 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 as imaxes e música. 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.

O CLUBE DOS POETAS MORTOS

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Rodrigo Costas

Isto non é unha película de Robin Williams (aínda que o título sexa unha homenaxe: “Oh, capitán, mi capitán”); é un obradoiro sobre os grandes poetas (mortos) de sempre: ler, despezar, imitar, quizais? Divertirnos, sempre.

ASTRONOMÍA

BAIXO UN MANTO DE ESTRELAS

Luns, 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.

O CEO É PARA TOD@S: GRANDES IDEAS DA ASTRONOMÍA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Martín Pawley

Que é o que deberían coñecer todas as persoas sobre astronomía? Para responder a esa pregunta, a Unión Astronómica Internacional publicou este ano un documento con ideas clave e coñecementos básicos que nos axudan a entender mellor o universo en que vivimos. Con eses conceptos como premisa, neste obradoiro iniciáremos na astronomía desde unha perspectiva diferente, traballando en cada sesión arredor dunha única idea central. Ademais, aprenderemos trucos para localizar as constelacións que poderemos ver no outono e inverno.

COMO LIGAR CON ASTRONOMÍA

Venres, de 18.00 a 19.30 h

Responsable: Borja Tosar

Non hai nada para ligar como observar o cosmos baixo un ceo estrelado, durante o obradoiro aprenderemos os rudimentos básicos da astronomía para ligar. Analizaremos as novas astronómicas da semana, profundaremos nos últimos temas astronómicos, materia escura, buratos negros, big bang... e aprenderemos a recoñecer o máis importante do ceo. O de ligar co cosmos non está garantido, o que si é que vas desfrutar coa astronomía.

HISTORIA E ARTE

MOMENTOS ESPECIAIS DA HISTORIA

Martes, de 11.30 a 13.00 h

Responsables: Antonio León e Pancho Álvarez-Fontenla

O obradoiro abordará de xeito sinxelo algúns momentos privilexiados da Historia nos que os homes e as mulleres deseñaron novos inventos ou fixeron descubrimentos que cambiaron as nosas vidas. Como serían as nosas vidas sen a imprenta ou sen as unidades de medida actuais? Que importancia teñen para a nosa vida presente as calzadas que trazaron os romanos ou a rede de mosteiros erixidos en toda Galicia?.

ART TOUR: MUSEOS DO MUNDO

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

En ArtTour comezaremos cada sesión facendo unha viaxe virtual desde o Fórum a un destino monumental previamente elixido. Museos, sitios arqueolóxicos, lugares históricos. Xuntaremos na nosa actividade as propostas museísticas tradicionais coas apostas máis curiosas e arriscadas do mundo cultural (e turístico?). Dentro e fóra das nosas fronteiras e dentro e fóra das nosas paredes.

Ademais visitaremos in situ as exposicións máis destacadas da nosa cidade.

ARTEMÁTICA

Martes, de 19.00 a 20.30 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Artemática é un curso no que abordaremos a historia da arte dunha maneira diferente á habitual. A través de distintas temáticas, por exemplo a saúde ou a gastronomía, iremos visitando algunhas das manifestacións artísticas que fan referencia aos devanditos temas, desde a antigüidade até os nosos días. Isto permitiranos observar a evolución da sociedade arredor do tema que nos ocupa e a visión dos artistas que o elixen para a súa obra. En cada sesión faremos un percorrido desde a antigüidade até a contemporaneidade que complementaremos con visitas ás exposicións da cidade.

COMO MIRAR UN MILLÓN DE IMAXES? MESTRES DO 'SECULO XVII E XVIII

Mércores, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Bea Álvarez

Como mirar un millón de imaxes?, achéganos ao mundo da pintura. Coñeceremos as obras máis importantes que hoxe ocupan lugares privilexiados nos museos. Cando foron creadas? Para quen? Quen as realice? Pero sobre todo o noso interese está en descubrir as claves para ver un cadro, para mirar un millón de imaxes. Convidámosvos a esta experiencia para coñecer os segredos da pintura, un taller para aprender a mirar un millón de imaxes.

VERMEER: LA LUZ DEL SILENCIO

Xoves, de 10.00 a 11.30 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 serviuse dos canons da pintura de xénero para transcendela. Como o logra? Foi consciente diso? Que misterio oculta a súa arte?

LA BOHEME: A ARTE QUE CAMBIOU A ARTE

Venres, de 11.00 a 12.30 h

Responsable: Carmela Galego

París fin de século. Montmartre non é máis que un outeiro cheo de muíños coma calquera outro de Europa. Eses mesmos muíños convertéranse no símbolo do cambio que impacta para sempre na historia da arte. Neste obradoiro establecerémonos na cidade das luces, xa no berce do último clasicismo, para ir viaxando por distintos movementos e cidades que se deixaron envolver polo romanticismo bohemio e sensual. O Modernismo, os precursores do impresionismo. Escultura, cartelismo, cine. Verdade, beleza e liberdade ao servizo da arte.

GALICIA: CULTURA, ARTE E TRADICIÓN. O NOSO TEMPO

Venres, de 17.30 a 19.00 h

Responsables: Bea Álvarez e Carmela Galego

Este outono disfrutaremos no Fórum da nosa cita coas mellores propostas da actualidade cultural galega. Prestando especial atención a actividade da nosa cidade seguiremos descubrindo as exposicións da cidade indagando de xeito espontáneo ás cuestións do voso interese que xurdan en torno a elas. Máis tamén haberá tempo para facer visitas virtuais a roteiros, museos e sempre favorecendo un ambiente ameno e participativo de artífices e asistentes.

FOTOGRAFÍA

CÁMARA EN MAN

Martes, de 17.00 a 18.30 h

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

Responsable: Daniel Puente Bello

Atendendo as particularidades das lixeiras cámaras que incorporan os nosos teléfonos, e que sempre levamos á man, aprenderemos fotografía e tecnoloxía para mellorar as nosas imaxes. Nas rúas e paisaxes da cidade poñeremos en práctica as técnicas aprendidas e adestraremos o noso ollo.

LA LUZ: A ILUMINACIÓN EN FOTOGRAFÍA

Xoves, de 17.00 a 18.30 h

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

A ARTE DE FALAR

Luns de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Matilde Blanco

A dicción, a declamación e unha boa oratoria non só axudan a obter máis seguridade persoal e propia estima, senón que poderán ser unha arte moi prezada para o desenvolvemento intelectual e artístico. Saber falar e expresarse con soltura axuda a vencer moitos medos e complexos como o de expresarse correctamente ante un público.

A ARTE DE INTERPRETAR

Luns 19.00 a 20.30 h

Responsable: Matilde Blanco

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 tanto a interpretación teatral coma a audiovisual.

ORATORIA

Mércores de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Matilde Blanco

Dominar a arte do discurso e saber comunicar non está ao alcance de todos. Así, quen o acada poderá transmitir mellor a súa mensaxe. Isto levado ao panorama artístico elévanos a un plano que nos permite superar complexos e poder expresarnos de forma clara, concisa e, artisticamente falando, facernos donos da escena.

INTERPRETACIÓN AVANZADA

Mércores 19.00 a 20.30 h

Responsable: Matilde Blanco

Obradoiro que afondará na interpretación e os seus métodos para construír un método apropiado a cada actor e actriz para traballar a fondo o/a personaxe e a súa posta en escena.

MONOGRÁFICO

DA VINCI

Mércores de 19.00 a 20.30 h

Leonardo da Vinci foi un home adiantado ao seu tempo, foi un xenio do Renacemento. Tocou infinidade de disciplinas artísticas e científicas e dominounas e desfrutou con todas elas. Moitos dos seus inventos son importantes e imprescindibles hoxe en día.

Descubriremos e desfrutaremos con este personaxe e con todas as súas ideas como fontes de inspiración dende perspectivas tan diferentes como a pintura, a escultura, a literatura, o cinema, e un longo etcétera que veremos en cada unha das sesións.

MÚSICA

A TODO RITMO

Luns, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: José Manuel Fraga

Coñeceremos e desfrutaremos da técnica dos instrumentos Orff e coñeceremos as grandes formas musicais. Completarase a programación con audicións activas, coñecemos sobre linguaxe musical e preparación dos concertos mais interesantes da cidade.

AI LALELO, AI LALÁ...

Luns, de 17.00 a 18.30 h

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.

CANTIGAS DA TERRA

Luns, de 19.00 a 20.30 h

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 lalelo, Ai lalá...

MINDFULNESS

APRENDENDO A RELAXARSE A TRAVÉS DA MEDITACIÓN

Martes, de 11.30 a 13.00 h (grupo I)

Venres, de 10.00 a 11.30 h (grupo II)

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.

MOVEMENTO CONSCIENTE

Martes de 19.00 a 20.30 h

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 (OLLO !! este obradoiro comezará o 8 de outubro)

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Responsable: Zeltia Rodríguez Sedes

Creación de pezas únicas realizadas coa técnica do bordado ao aire. Descubre todo o que se pode facer cunha almofadiña, cortadillo e agulla! Desde pezas sinxelas (pulseiras, pendentos) a outras máis elaboradas (colares espectaculares) e personalizar pezas de roupa.

TAPIZ EN 3D

Martes, de 17.00 a 19.00 h

Responsable: Fina Sedes

Neste obradoiro investigaremos no mundo téxtil, rompendo un pouco as regras de tecido en dúas dimensións para crear volumes. Utilizaremos novas fibras e tecerémolas de modos diferentes. Mesmo materiais como madeira ou pedra poden formar parte dun tapiz 3-D.

MAPAS TÉXTILES

Mércores de 10:00 a 12:00 h.

Responsable: Rosario Belda

A cartografía téxtil é un xeito de interpretar a realidade. Son mapas reinventados con tecidos e fíos. Durante o obradoiro comezaremos a ver que fan outras persoas, observaremos a súa estética, as técnicas empregadas, a área representada etc. Seguiremos falando da nosa propia experiencia:

Que área hai que facer? A miña casa, a miña aldea, unha estrada, unha viaxe etc. e elaboraremos o noso propio mapa téxtil empregando técnicas de costura moi sinxelas. O resultado final será un panel, imaxe, tapiz etc. que representará a nosa visión persoal e creativa do lugar.

MANUALIDADES CREATIVAS

Xoves de 10:30 a 12:30 h.

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...

ARTESANIA CON COIRO

Xoves de 19:00 a 20:45 h

Responsable: Patricia Vicente Belver

Tanto se tes contacto co coiro como se non, neste espazo compartiremos coñecementos na arte do traballo co coiro. Ademais do apoio da profesora, poderás contar co das compañeiras de afección. Dende os bosquexos á propia creación de pezas, usando este material tan versátil e agradecido.

COAS TÚAS MANS

Venres, de 10.00 a 12.00 h

Responsable: Fina Sedes

Mediante a técnica do macramé, realizaremos pezas de xoiaría téxtil, empregaremos fíos adecuados para facer colares ou pulseiras. Tamén realizaremos algún pequeno complemento.

CINE

O CINE E A MÚSICA NO SÉCULO XX

Luns, de 11:00 a 12.30 h

Responsable: Antonio Brea

Un curso que pretende afondar na extensa relación entre a música e a imaxe cinematográfica. Continuación desta persoal historia da música e das súas principais figuras a través do cinema. Neste terceiro movemento completaremos o noso periplo musical abordando o complexo panorama musical do século XX ata os nosos días.

CLÁSICOS DO CINE NEGRO

Martes, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Antonio Brea

Un dos xéneros que máis fascinación seguen a exercer nos amantes do cine. Neste curso trazaremos unha breve historia do xénero e veremos as súas claves e características fundamentais a través dalgunhas das súas películas máis representativas. Tamén falaremos das orixes literarias do xénero e as/os autoras/es e novelas e personaxes imprescindibles.

HISTORIA MODERNA NO CINE

Martes, de 17.00 a 18.30 h

Responsable: Antonio Brea

Continuamos co noso ambicioso proxecto de percorrer a historia universal e a súa representación cinematográfica. Nesta ocasión trataremos o período comprendido entre os séculos XVII e XVIII, desde a guerra dos 30 anos ata a Revolución Francesa. Como sempre, ilustraremos as sesións cun extenso percorrido fílmico, completado coa proxección dalgunha película representativa.

O CINE DOCUMENTAL CONTEMPORÁNEO

Martes, de 19:00 a 20.30 h

Responsable: Antonio Brea

O cine amosou desde case os seus comezos as dúas grandes vías que podía tomar: a fantasía e a realidade. Tras o extenso percorrido pola historia do cine documental no século XX, profundaremos nos autores e as películas fundamentais dos últimos 30 anos.

CINE, ARTE E REFLEXIÓN

Mércores, de 10.30 a 12.00 h

Responsable: Bea Álvarez

O estudo da arte a través da captación cinematográfica pode servir como unha novidosa aproximación ao mundo da creación artística, como unha visión que sempre queda relegada a un segundo plano ou como algo anecdótico dentro do estudo da historia da arte. Os distintos autores/directores tratan de nos aproximar ao mundo da creación artística, á biografía dos/as artistas, ás distintas tendencias e movementos... cunha visión persoal e subxectiva, que pode abrir na persoa espectadora un grande abano de posibilidades para entender e comprender o mundo creativo; abrírase así a porta ao debate e á reflexión.

O CINEMA DOS 40 E 50

Xoves, de 18.30 a 20.00 h

Responsable: Martín Pawley

Co final da II Guerra Mundial o mundo comeza un tempo novo. A chegada da TV aos fogares transforma a industria do espectáculo mentres proliferan os festivais de cinema que se abren a outras miradas. En Hollywood conviven as superproduccións e os rexistros máis intimistas; no resto do planeta, danse a coñecer excepcionais cineastas na Europa ferida pola guerra, no Xapón, na India, na América Latina. Uns fascinantes anos de cambios que analizaremos neste obradoiro no que tamén haberá oportunidade de comentar a programación das salas da Coruña.

OFERTA ESPECÍFICA +70 ANOS

FAGAMOS MEMORIA I, II, III

Luns e mércores, de 10.00 a 11.00 h (grupo I), de 11.00 a 12.00 h (grupo II) e de 12.00 a 13.00 h (grupo III)

Responsable: Ana Lago

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

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

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

Martes e xoves, de 10.00 a 11.30 h

Responsable: Lorena Martínez

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

Martes e xoves, de 19.00 a 20.15 h

Responsable: Mónica González

Mellora a túa memoria e mantén o teu cerebro en forma con divertidas actividades orais e escritas.

QUE CABEZA!!!

Xoves, de 19.00 a 20.30 h

Responsable: Lorena Martínez

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.

OFERTA ESPECÍFICA PARA NENAS E NENOS

SÁBADOS AO FÓRUM – IMAXINAR, IMAXINARE!!!

(de 4 a 10 anos).

Sábados, de 11.00 a 13.00 h

Responsables: educadoras/es dos campamentos

Este obradoiro será unha viaxe que levará os nenos e as nenas participantes, con base no corazón da cidade, será unha viaxe que os/as levará a coñecer actividades lúdicas e educativas acordes ao seu desenvolvemento, inculcando actitudes de respecto, cooperación e tolerancia, sempre a través do xogo.

MICROS ABERTOS

(de 10 a 14 anos)

Sábados, de 11.00 a 13.00 h

Responsable: Víctor Marque

Este obradoiro será unha viaxe para descubrir o uso de ferramentas moi diversas relacionadas cos medios de comunicación. Aprenderemos a facer un programa de radio, traballando a locución, o ton, a respiración, a lectura e os diferentes estilos radiofónicos nun longo abano de posibilidades inculcando actitudes de respecto, cooperación e tolerancia, sempre a través do xogo.

MEDIO NATURAL

MARABILLAS NATURAIS DE GALICIA

Venres, de 10.30 a 12.00 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, máis normalmente dun xeito turístico. Neste curso ollaremos algúns destes lugares dende un punto de vista ecolóxico, para comprender a súa orixe e valoralos máis alá da súa estética.

CLUBS E CÍRCULOS

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

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

INSCRICIÓN: o número de integrantes está condicionado polas necesidades da actividade e polo tamaño do espazo asignado. As persoas que formaban parte destas actividades no ano anterior conservan a súa praza pero deben confirmala na conserxaría do Fórum (de luns a venres, de 9.00 a 20.00 h) ou vía telefónica (981 184 293), antes do 11 de outubro.

As/os novas/os participantes solicitarán estas actividades anotándose nas listaxes que estarán na conserxaría do Fórum Metropolitano ou chamando por teléfono (981 184 293) a partir do 14 de outubro, data en que coñeceremos as baixas nos ditos clubs e círculos e ofertaremos as prazas vacantes, que se cubrirán por rigorosa orde de inscrición.

Os clubs e círculos comezarán a súa actividade a partir do 30 de setembro, o mesmo que os obradoiros.

CLUBS DE PALILLOS

Martes, de 10.30 a 12.30 h

Martes, de 17.00 a 19.00 h

CLUB DE LABORES

Luns, de 11.00 a 13.00 h

CLUB DE TAPIZ EN ALTO LIZO

Mércores, de 16.30 a 20.30 h

Venres, de 17.00 a 20.00 h

CLUB DE ABELORIOS

Mércores, de 11.00 a 13.00 h

CLUB DE COIRO

Martes, de 19.00 a 20.45 h

CLUB DE CANASTRA

Martes, de 17.00 a 20.45 h

CLUB DE TAPIZ GOBELINO

Mércores, de 10.00 a 13.00 h

Venres, de 10.00 a 13.00 h

CLUB DE MACRAMÉ

Luns, de 10.00 a 13.00 h

(As persoas que desexen participar nel teñen que ter feito o menos un curso completo con Fina Sedes.)

CLUBS DE PINTURA

Luns, de 17.00 a 20.00 h

Venres, de 17.00 a 20.00 h

CLUB DE SENDEIRISMO

Terceiro domingo de cada mes, unha saída ao mes. E primeiro sábado do mes para as quedadas.

CLUB DE FILOSOFÍA NON - DUAL

Martes, de 10.00 a 11.30 h

(As persoas que desexen participar nel teñen que ter, cando menos, un curso de Mindfulness ou Vipassana ou posuír experiencia nalgunha das formas actuais de meditación.)

CÍRCULO DE MANUALIDADES

Mércores, de 11.00 a 13.00 h

CÍRCULO DE TÉCNICAS DE ENCAIXE

Mércores, de 19.00 a 20.45 h

CÍRCULO DE CORTE E CONFECCIÓN

Xoves, de 10.00 a 12.00 h

CONDICIÓN PARA PARTICIPAR NOS OBRADOIROS DO PROGRAMA DE LECER

PREINSCRICIÓN:

Os días **11, 12, e 13 de setembro** na conserxaría de Fórum, de **9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h** ou por vía telemática cubrindo a folla de preinscrición, tal e como se indica na páxina www.coruna.es/cultura. Neste último caso, será recomendable gardar unha copia dixital da inscrición, co fin de corrixir os erros que se puideren producir.

É importante escoller só una das dúas opcións, xa que, en caso de ter preinscricións duplicadas, anularanse.

Todas as prescricións telemáticas que teñan data de envío anterior ás 9.00 h do día 3 ou posterior ás 20.00 h do día 5 non serán tramitadas.

Cada solicitante poderá anotar até catro obradoiros na ficha; deberase ter 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.

Na prescrición presencial, adxudicáraselle directamente a cada solicitante un número que lle servirá para o sorteo. Na prescrición telemática, adxudicaranse os números de forma consecutiva ao peche de cada un dos horarios da presencial.

O 14 de setembro, ás 9:00 h, publicarase a listaxe das preinscricións telemáticas co número de sorteo correspondente, as mesas publícanse pola hora de inscrición e polo DNI. De producirse algún erro, coa copia da preinscrición, emendarase.

SORTEO PÚBLICO:

Luns 16 de setembro, ás 10.00 h, na conserxaría do Fórum.

ADXUDICACIÓN DE PRAZAS:

As listaxes dos obradoiros adxudicados publicaranse o mércores 18 de setembro a partir das 9.00 h, no Fórum, nas distintas webs municipais de Cultura e no servizo telefónico 010.

A partir do número extraído no sorteo, asignaranse as prazas en cada obradoiro.

Outorgaráselles ao maior número de persoas, cando menos, un obradoiro. Adxudicaranse un máximo de dous obradoiros por persoa, salvo nos obradoiros nos que queden prazas vacantes, que se adxudicaran a todas as persoas interesadas.

INSCRICIÓN:

Os días 18, 19 e 20 de setembro na conserxaría do Fórum, de 9.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h. Para formalizar a inscrición, será necesario aboar en efectivo o importe do obradoiro correspondente.

As prazas adxudicadas só poderán ser ocupadas polas persoas agraciadas no sorteo.

As prazas non pagadas durante estes días outorgaráselles ás persoas en listaxe de agarda.

LISTAXES DE AGARDA E PRAZAS VACANTES:

As persoas en listaxe de agarda dun obradoiro terán preferencia en ocuparen as prazas non aboadas do dito obradoiro, que serán adxudicadas pola orde do sorteo. Terán preferencia aquelas persoas que non obtivesen ningunha praza.

Realizaremos unha primeira rolda de chamadas telefónicas o 23 de setembro. Contactaremos só con aquelas persoas que estean nas listaxes de agarda para saber se continúan interesadas en inscribirse nos obradoiros que solicitaran. De ser así, terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 24 de setembro.

Realizaremos unha segunda rolda de chamadas o 25 de setembro, e as/os interesadas/os terán que formalizar a inscrición, pagándoa, o 26 de setembro.

A partir do 27 de setembro e despois deste proceso, o resto das prazas vacantes poderán ser ocupadas polo público en xeral, que deberá inscribirse e aboalas por orde de chegada, nos horarios indicados anteriormente.

COTA DE INSCRICIÓN:

30 € por obradoiro (maiores de 65 anos, cumpridos antes do inicio dos obradoiros: 21 €).

INICIO DOS OBRADOIROS:

A partir do luns 30 de setembro, no día e hora que lle correspondan a cada obradoiro.

Os obradoiros só se porán en marcha cun mínimo de 12 participantes.