
LEGER
NOCTURNO
ALTERNATIVO
PARA A MOCIDADE



Noites Alternas

21/09 — 01/12

XOVES + VENRES
ALTERNOS

Actividades de balde

PROGRAMACIÓN
E INSCRICIÓNS



Itaca.gal
noitesalternas@itaca.gal
f @NoitesAlternasCompostela

LUGARES

Asociación Cultural e Xuvenil Itaca

Rúa do Pombal 18, baixo

As Brañas de Andrés | Rúa Vista Alegre 9-11

Centro Xove da Almaciga

Rúa Proxecto Vagalume 2

-detrás do CEIP Apóstolo Santiago

Cruz Vermella | Avenida de Lugo, 42

Parque de Belvís

INSCRICIÓN

As inscricións faranse **semanalmente** enchendo o formulario en liña dispoñible en **itaca.gal** e nas redes sociais (luns ás 9h).

Prazas reducidas e asignadas por rigorosa orde de inscrición, con preferencia para as persoas de 16 a 35 anos.

PROGRAMACIÓN
E INSCRICIÓN



Itaca.gal
noitesalternas@itaca.gal
f @NoitesAlternasCompostela





setembro



Noites
Alternas

XOVES 21 DE SETEMBRO

OBRADOIRO

Xoiería e arte en resina, con Marabillarte

De 20h30 a 23h | Itaca

Aprende a crear os teus propios brincos ou colgantes con motivos artísticos e fomenta a túa creatividade e maña a través da resina e as técnicas que traballaremos.

TEATRO

"Falta Esperanza", con Oístes? Teatro

20h30 | Centro Xove da Almaciga

Unha morte. Unha herdanza. Unha decisión

Nesta experiencia inmersiva, o público convértese en parte da familia afastada da defunta Tía Esperanza, convocada para presenciar a lectura das súas últimas vontades. A través do escrito, a voz dela retumba desde o alén, xuntando pasado e presente e poñendo en dúbida os valores e as verdades da familia.

BILLARDA

Redescubriendo a billarda, con Gundar da Pena

De 20h a 22h | Parque de Belvís

Billarda, estornela, pincha... Escoitaches falar deste xogo? Anímate a vir e coñecer máis sobre el, mais farémolo con moito coidado xa que é aditivo: unha vez que o probas xa non podes deixar de xogar.

VENRES 22 DE SETEMBRO

ROTEIRO

A revolta do 'Día da ira', con Pablo Domínguez Loidi
20h30 | saída desde a Praza do Toural

Un roteiro pola Compostela máis rebelde. No século XIV o pérfido Berenguel de Landoira quixo conquistar Compostela, mais o pobo tiña outro plan...

OBRADOIRO DE COCIÑA

Un ano de festas, un ano de comidas: solsticio de inverno,
con Tareixa Martínez
De 20h30 a 23h | As Brañas de Andrés

Acompañaremos ao sol na súa volta arredor da terra para coñecer distintos pratos e tradicións gastronómicas da nosa península e arredores vinculadas a esa viaxe de 365 días a través das festas estacionarias.

A noite máis longa do ano marca o comezo do inverno e deu lugar, ao longo da historia, a distintos ritos: desde as festas saturnais da antiga Roma, o culto á deusa nórdica Beiwé, o Yule vikingo, o Janucá xudeu ou as nosas cristiás e comerciais festas de Nadal.

Achegarémonos a pratos tradicionais tanto doces como salgados propios destas festas como o cardo con bechamel aragonés ou a sopa de galets catalá, faremos tamén unha pequena incursión a outros países europeos.

OBRADOIRO

Autorretrato, un camiño de autoconecemento,
con Verónica Ramilo
De 20h30 a 23h30 | Itaca

Sabes cal é a diferenza entre un selfie e un autorretrato? Gústache facer fotografías?

Se queres explorar este xénero da fotografía, como ferramenta para a autoexpresión, agardámoste!



outubro



Noites
Alternas

XOVES 5 DE OUTUBRO

OBRADOIRO

Ciencia en violeta, con WScientifics

De 20h30 a 22h30 | Centro Xove da Almaciga

Unha viaxe a través das mulleres científicas da historia, mais será unha viaxe singular mediante xogos e experimentos.

OBRADOIRO

"Mófate coa máscara", medias máscaras exprevisas en xeso, barro e cartón, con Clara Fraguas e Carme Xiráldez

De 20h30 a 22h30 | Itaca

Saca toda a túa creatividade ríndote de ti mesma ou de quen queiras a través da construción de grotescas medias máscaras de teatro (ou de entroido, de decoración da casa... o que queiras!)

VENRES 6 DE OUTUBRO

OBRADOIRO DE COCIÑA

Unha ano de festas, un ano de comidas: Entroido,

con Tareixa Martínez

De 20h30 a 23h. | As Brañas de Andrés

O entroido, esa época na que se desafían as xerarquías, os roles tradicionais e se baleiraba a despensa de produtos cárnicos para afrontar posteriormente a coresma. Na nosa gastronomía temos moitísimas receitas típicas desta época, como as filloas, as casadielles asturianas, a coca amb llardons catalá, ou a cuajada de carnaval andaluza.

Ademais destes pratos peninsulares, descubriremos que é o que se come nos outros entroidos máis famosos do mundo, como o Carnaval de Río de Janeiro ou o Mardi Gras de Nova Orleans.

OBRADOIRO

Iniciación á percusión africana, con Latexo

De 20h30 a 22h30 | Centro Xove da Almaciga

Non precisas instrumento nin experiencia. Ven gozar con nós e rematar o verán a tope de ritmo!

ROTEIRO

“As pedras que falan”, con Denis Gándara

20h30 | saída desde a Praza 8 de marzo

Cansa de ver sempre a mesma cidade unha e outra vez, como o Atlántico está de aguantar o mundo coas súas mans? Neste roteiro descubrirás lugares senlleiros de Compostela, pedras labradas, esculturas míticas, caveiras e tibias cruzadas ao modo pirata, taboleiros de xogo gravados nas rúas... e tamén que ten que ver o artigo 29 da lei electoral da restauración borbónica con todo isto.

OBRADOIRO

Crea un videoxogo con ritmo,

coa Cooperativa Despunte coa colaboración da Cruz Vermella

20h | Cruz Vermella

Ven fusionar música e videoxogos. Combina melodía e compás da canción que escollas para crear o teu propio videoxogo interactivo. Non son necesarios coñecementos previos.

XOVES 19 DE OUTUBRO

OBRADOIRO

Álbumes extraordinarios, con Tocamadera

De 20h30 a 22h30 | Itaca

Conecta coas túas mans: pregando papeis e traballando a madeira desenvolveremos unha chea de historias construindo os nosos álbumes extraordinarios.

OBRADOIRO

ART-ivismo, con Clara Torrens e Borja Etxeberria

(Proxecto Cataventos)

De 20h30 a 22h30 | Centro Xove da Almaciga

Se es unha persoa creativa e se che interesa debater sobre a xentificación nas cidades, co noso taller de ARTivismo vas desfogar! Crearemos murais colectivos como medio de expresión das consecuencias dun urbanismo e turistificación salvaxes.

VENRES 20 DE OUTUBRO

OBRADOIRO DE COCIÑA

Unha ano de festas, un ano de comidas: Pascua,
con Tareixa Martínez
De 20h30 a 23h. | As Brañas de Andrés

Pasamos do frenesí cárnico á austeridade nos pratos de Semana Santa, nos que predomina a presenza do peixe (maiormente bacallau pola súa facilidade na conservación), as patacas, as verduras e o aproveitamento de alimentos como o pan.

Aprenderemos a facer receitas tradicionais como o potaxe de vixilia, as sopas de allo, os buñuelos de bacallau, as *torrijas* ou as *hojuelas*.

OBRADOIRO RAP

Rap improvisado en galego CeibaRimas, con Merenda CreativaDe
20h30 | Centro Xove da Almaciga

Nervo (cantante principal de Rebeliom do Inframundo) será o encargado de ensinar e de animar á xente participante a rapear mediante distintos exercicios e xogos.

ROTEIRO

“Edificios baleirados de Compostela”, con Clara Torrens e Borja Etxeberria (Proxecto Cataventos)
De 20h30 a 22h30 | saída desde a Praza do Matadoiro

Acompáñanos no roteiro pola zona antiga de Compostela para coñecer a historia e o porvir dos edificios baleirados: expóranse os murais do taller ARTivismo e debatiremos sobre a necesidade destes espazos para a veciñanza.



novembro



Noites
Alternas

XOVES 2 DE NOVEMBRO

OBRADOIRO

Os usos da ortiga, con Pegadas culturais

De 20h30 a 22h30 | Itaca

Sabías que coa ortiga podemos cociñar, facer produtos de cosmética e tamén medicinas? Poderás descubrir todo isto neste obradoiro e reconciliarte, por fin, con esta planta con tan mala sona.

OBRADOIRO

Crear contidos de éxito nas redes sen gastar un peso,

con Nuria Grandío

De 20h30 a 23h | Centro Xove da Almáciga

Neste obradoiro, centrado en Instagram e Tik Tok, exploraremos a nosa creatividade para aprender a crear un contido de redes sociais que funcione. Aprenderemos a súa linguaxe, como chegar ás persoas adecuadas e ferramentas de balde que nos poden axudar. Pero, sobre todo, veremos moitos memes.

VENRES 3 DE NOVIEMBRO

OBRADOIRO DE COCIÑA

Unha ano de festas, un ano de comidas: solsticio de verán,
con Tareixa Martínez
De 20h30 a 23h. | As Brañas de Andrés

A noite máis curta do ano, chea de lendas e tradicións, tamén trae gastronomía propia tanto no noso país coma noutros. Descubriremos receitas como a coca de Sant Joan catalá, a *coca amb tonyina* de Alacante, os macarróns de Sant Joan ou o *menjar blanc* de Baleares, a cazuela de San Juan e os *pericones* andaluces. Descubriremos tamén algunhas receitas nórdicas desta celebración do *Midsommar*, como os pasteis de karelia, as patacas recheas ou o *gubbröra*.

OBRADOIRO

Estampación con fotopolímero, con Taller trueno
De 20h30 a 22h30 | Itaca

Crea o teu propio selo empregando o fotogravado para obter un resultado de alta definición co que poderás crear patróns, empregalo para a identidade do teu proxecto ou personalizar o que máis che guste.

XOGO DE RÚA

“Enigmas de Compostela: a cidade en feminino”
con Destino Noroeste e O faiado de Nin
20h30 | saída desde Itaca

Xogo de pistas contra o reloxo no que descubriremos o papel das mulleres emblemáticas e anónimas na historia de Compostela e como foron representadas ao longo da historia da arte. Unha maneira lúdica e orixinal de coñecer Compostela cunha mirada feminina.

XOVES 16 DE NOVEMBRO

XOGOS DE ROL

Queres vivir aventuras?, con Alberto Curros

20h30 | Itaca

Apúntate a xogar a Dragóns e mazmorras, o xogo de rol de taboleiro. Non precisas ter xogado antes!

OBRADOIRO

Radio aberta: facer radio e podcast desde a casa é posible!,
con Lume cultura

De 20h30 a 23h30 | Centro Xove da Almaciga

Un obradoiro onde aprenderás a facer visible o invisible a través da voz, utilizando móbiles e materiais sinxelos que temos na casa. Ver, oír e FALAR é a nosa misión!

VENRES 17 DE NOVEMBRO

OBRADOIRO DE COCIÑA

Unha ano de festas, un ano de comidas: festas patronais,
con Tareixa Martínez
De 20h30 a 23h. | As Brañas de Andrés

Recollemos todas esas receitas típicas dunha festividade en concreto, normalmente do patrón ou patroa da zona, que non se encadran nas anteriores (aínda que moitas delas se celebran no verán). Falamos aquí de pratos tan auténticos como os Ximos das Fallas de Castellón, o pan de Sant Jordi catalán, o calleiro de Santa Mariña da Gorgosa, a Torta de la Virgen de Granada, os *figues albardaes* valencianos, o bollu de Avilés ou o Hornazo de Salamanca.

ROTEIRO

“Compostela: do fin do século ao Século XX”, con Destino Noroeste
20h30 | saída desde Itaca

Con este roteiro coñeceremos cómo era a Compostela decimonónica e viviremos o cambio de século con todas as novidades que trae consigo: a Exposición Rexional de 1909, o estilo modernista, o nacemento do Galeguismo (Irmandades da Fala , Xeración Nós, Seminario de Estudos Galegos...), as mulleres acadando novos horizontes...en definitiva, os anos onde se comeza a forxar a Compostela e a Galicia modernas.

OBRADOIRO TEXTIL

Customización: personaliza a túa roupa e crea estilo!
con O faiado de Nin
De 20h30 a 22h30 | Itaca

Tes prendas de roupa ás que che gustaría darlle o teu toque persoal? Neste obradoiro de customización poderás coller ideas e personalizar camisetas, pantalóns, cazadoras, suadoiros, chaquetas, saias, bolsas... creando deseños únicos e orixinais.

XOVES 30 DE NOVEMBRO

OBRADOIRO

Mans ao pandeiro, con Carme Iglesias
De 20h30 a 22h | Centro Xove da Almáciga

Remataron as excusas para achegarse ao pandeiro.
Non tes pandeiro? Construiremos un coas nosas mans.
É moi custoso? Faremolo con materiais que temos na casa.
Non sabes que facer con el? Aprenderemos movementos, toques e
cantareas para alegrar os nosos xuntoiros festivos.

OBRADOIRO

"Eu tamén navegar: colaxe feminista" con Árbore azul
De 20h30 a 22h30 | Itaca

Literatura feminista, creatividade e recortes para expresar e
experimentar cunha técnica artística na que todo é posible: o
colaxe.



dece mbro



Noites
Alternas

VENRES 1 DE DECEMBRO

OBRADOIRO DE COCIÑA

Unha ano de festas, un ano de comidas: equinoccio de outono

con Tareixa Martínez

De 20h30 a 23h | As Brañas de Andrés

Próximo a este fenómeno solar, temos festividades como os magostos, o Samaín ou o día de Defuntos. Festexemos o que festexemos, temos pratos típicos tamén para esta época: a tarta de San Martiño, os santiños de Sarria, os *panellets* cataláns, os ósos de santo, os buñuelos ou chulas de cabaza, os *bollus preñaus* asturianos xunto cos tortos con picadillo, as gachas, os *bunyols de les verges* mallorquíns ou os nuégados manchegos. Descubriremos tamén a gastronomía doutros países para estas datas como o *pumpkin spice latte* do Halloween ou pan de muerto mexicano.

OBRADOIRO

Plantas para a (c)alma, con Devagar

De 20h30 a 22h30 | Itaca

Percorrido polas diferentes interpretacións e abordaxes que, na nosa medicina tradicional, se fixeron do que agora chamamos trastornos depresivos; e das herbas utilizadas, algunhas delas abaladas pola moderna fitoterapia polas súas propiedades terapéuticas.

XOGOS DE MESA

con Asociación 6D6

De 20h30 a 00h | Centro Xove da Almáciga

Apúntate a unha noite chea de partidas! Poderás descubrir clásicos dos xogos de mesa, rol e estratexia, e xuntarte coa túa xente a botar unhas partidas nunha das mesas dispoñibles. Nós poñemos o espazo e os xogos. Ti as gañas de xogar.



Noites Alternas

22/09 — 02/12

XOVES + VENRES
ALTERNOS

Actividades de balde

PROGRAMACIÓN
E INSCRICIÓNS



Itaca.gal
noitesalternas@itaca.gal
f @ NoitesAlternasCompostela

