



▶ Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



**PROGRAMA CULTURAL  
PARA LOS MAYORES  
DE IRUÑA DE OCA**

**2019**

**Del 29 de enero al 29 de marzo**

**De 5 a 7 de la tarde**

**Centro Cívico de Nanclares de la Oca**

**ORGANIZAN:**

**Diputación Foral de Álava  
Departamento de Euskera, Cultura y Deporte  
Aulas de la Tercera Edad**

**Ayuntamiento de Iruña de Oca**

## **ENERO**

### **29, MARTES**

Recital de poesía: **“Te quiero / No te quiero”**  
**Javier Alonso** (voz) y **José Antonio Martín** (guitarra)

## **FEBRERO**

### **1, VIERNES**

Proyección fotográfica-charla: **“Aves de Álava”**.  
Ponente: **Aitor Badiola**.

### **6, MIÉRCOLES**

Animación teatralizada: **“Tarde de faena”**.  
Grupo de teatro **Pánico Escénico**.

### **8, VIERNES**

Charla: **“La homeopatía y otras pseudociencias, por qué debemos tener cuidado”**  
Ponente: **Mertxe de Renobales**. Bióloga.

### **12, MARTES**

Conferencia: **“El cerebro abdominal, nuestro 2º cerebro”**.  
Ponente: **Fernando Gómez-Busto**, médico geriatra.

### **20, MIÉRCOLES**

Taller práctico: **“Introducción al Mindfulness” (1ª parte)**.  
Imparte: **Óscar Martínez**. Psicólogo.

### **22, VIERNES**

Conferencia - audiovisual: **“Si las piedras hablaran (Una historia geológica de Álava)”**.  
Ponente: **Luis Antonio Pérez de Heredia**. Biólogo.

## **27, MIÉRCOLES**

Taller práctico: **“Introducción al Mindfulness” (2ª parte)**.  
Imparte: **Óscar Martínez**. Psicólogo.

## **MARZO**

### **1, VIERNES**

Conferencia: **“Taller de cata de queso Idiazabal”**.  
Ponente: **Bittor Rodríguez**, dietista-nutricionista y Doctor en  
Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Profesor Titular de la UPV.

### **6, MIÉRCOLES**

Actuación de **MAGIA**.  
**Asociación de Ilusionistas de Álava**.

### **12, MARTES**

Conferencia: **“Normas y límites en las relaciones sociales. Decir no es sano”**.  
Ponentes: **Joana Díaz de Alda y Elena García Ozores**, psicólogas de  
**COCODOC**.

### **15, VIERNES**

Conferencia: **“Plantas medicinales en el País Vasco”**.  
Ponente: **Gabriel Vázquez Molina**, herbólogo.

### **26, MARTES**

Charla: **“El ferrocarril en Álava, 4 vías y un tranvía”**.  
Ponente: **Javier Vegas**. Periodista, escritor e investigador.

### **29, VIERNES**

**Cinefórum** en Vitoria-Gasteiz.  
Presenta y comenta: **José Luis Ramos**, crítico de cine.