



Zatoz deskubritzera
Ven a descubrir...

Elkartegiak
Aulas

+55

IKASTAROAK • TAILERRAK
CURSOS • TALLERES

UDAZKENA / OTOÑO • 2021

araba  álava
foru aldundia diputación foral

“Quiero un otoño
rojo como el amor,
amarillo como
el sol aún caliente
en el cielo,
naranja como
los atardeceres
encendidos
al final del día,
púrpura como
los granos de uva
para picotear.
Quiero un otoño
para descubrir,
vivir, probar”.

Stephen Littleword

Egilea / Autor



Udazken honetan, ezagutzari eta garapen pertsonalari ate bat irekitzean oinarritutako programa aurkezten dizuegu, entretenimenduaz harago, zahartzaroan ongizatea ahalbidetuko duten trebetasun funtzionalak garatzea eta mantentzea helburu dueña.

Este otoño os presentamos un programa basado en abrir una puerta al conocimiento y al desarrollo personal, más allá del entretenimiento, cuya finalidad es desarrollar y mantener las habilidades funcionales que permitan el bienestar en la vejez.



IKASTAROAK • CURSOS

ARTEAREN HISTORIA aurrez aurre / on-line

HISTORIA DEL ARTE presencial / online

Bildumagileak eta museoak: munduko arte bilduma onenatarikoak
Coleccionistas y museos. algunas de las mejores colecciones de arte del mundo

ARTEAREN HISTORIA TXINAN aurrez aurre / on-line

HISTORIA DEL ARTE EN CHINA presencial / online

Introducción a la Historia del Arte en China

BIOLOGIA aurrez aurre

BIOLOGÍA presencial

Dieta osasuntsu baterako elikagaiak ezagutu
Conocer los alimentos para una alimentación saludable

EUROPAKO HISTORIA aurrez aurre / on-line

HISTORIA DE EUROPA presencial / online

20ko hamarkada zoriontsu hura
Aquellos felices años veinte

EUSKARA. 0 maila aurrez aurre

EUSKERA. Nivel 0 presencial

FRANTSESA. 0 maila aurrez aurre

FRANCÉS. Nivel 0 presencial

INGELESA. 0 maila aurrez aurre

INGLÉS. Nivel 0 presencial

GEROKULTURA ETA OSASUNA aurrez aurre / on-line

GEROCULTURA Y SALUD presencial / online

Denboraren joan-etorria: zahartzea eta iraupena
El paso del tiempo: envejecimiento y longevidad

LITERATURA aurrez aurre/on-line

LITERATURA presencial / online

Bidaia dezagun literaturarekin: emakume bidaiariak
Vamos a viajar con la literatura: mujeres viajeras

PEDAGOGIA aurrez aurre

PEDAGOGÍA presencial

Pentsamendu kritikoa urrutiko kontrolatutako mundu batean
Pensamiento crítico ante un mundo teledirigido

PRENTSA ETA GAURKOTASUNA aurrez aurre/on-line

PRENSA Y ACTUALIDAD presencial / online

Taller de prensa internacional

TAILERRAK • TALLERES

ONGIZATEA ETA OSASUNA BARRETERAPIAREN BIDEZ BIENESTAR Y SALUD A TRAVÉS DE LA RISOTERAPIA

aurrez aurre / presencial

ZINEMA Tailerra aurrez aurre

Taller CINE presencial

Zinemaren historia Espainian
Historia del cine en España

EMOZIOAK ANTZERKIAREN BIDEZ DESMASKARATUKO DITUGU aurrez aurre DESENMASCAREMOS LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL TEATRO presencial

MELIBEARI BURUZKO TAILERRA aurrez aurre

TALLER DE MELIBEA presencial

"...después que a mí me sé conocer."

MUSIKA BIZIA aurrez aurre

MÚSICA VIVA presencial

INFORMATIKA • INFORMÁTICA

KZ GUNEA aurrez aurrekoak / presenciales

Sinadura digitala. BakQ. / Online izapideak Osakidetzarekin
Firma digital. Certificado BakQ. / Trámites online con Osakidetza

GMail • Google Argazkiak • Google Maps

GMail • Google Fotos • Google Maps

Smartphoneak eta Tabletak. Zure Android gailua erabiltzen ikasi.

Whatsapp: Berehalako mezularitza zure Smartphone-an.

Smartphone y Tablets. Aprende a usar tu dispositivo Android

Whatsapp: mensajería instantánea en tu smartphone

IKASTAROAK • TAILERRAK

CURSOS • TALLERES

SOLICITUD

- * Sólo para aquellas personas que quieran asistir a algún curso de forma presencial u online.
(No hay que renovar el carné si tiene fecha 19/20)
- * Únicamente se puede solicitar 1 curso/taller presencial (para cursos online no hay límite).

Plazo de solicitud:

del 13 al 24 de septiembre de 2021

Hay tres formas de solicitar cursos :

- En la página web.
web.araba.eus/es/cultura/aulas55
- Por teléfono en el 945 18 19 44
(sólo para personas que ya disponen del carné de Aulas) en horario de 10:00 a 13:00 h.
- Presencialmente, en la oficina de Aulas +55
(2º piso) en horario de 10:00 a 13:00 h.

Publicación de listas:

30 de septiembre de 2021

(en la planta baja

y en web.araba.eus/es/cultura/aulas55)

ESKAERA

- * Ikastaroren batera aurrez aurre edo online joan nahi dutenentzat bakarrik.
(Ez da txartela eguneratu behar 19/20 data badu)
- * Ikastaro/tailerra presentzial bakarra eska dezakezu
(lineako ikastaroetarako ez dago mugarik).

Eskaera aurkezteko epea:

2021eko irailaren 13tik 24ra

Ikastaroak eskatzeko hiru modu daude:

- Web orri honen bidez.
web.araba.eus/eu/kultura/55elkartegiak
- Telefonoz, 945 18 19 44 telefonoan
(elkartegien txartela dutenek bakarrik),
10:00etatik 13:00era.
- Aurrez aurre, +55 Elkartegien bulegoan
(2. solairuan), 10:00etatik 13:00era.

Zerrendak argitaratzea:

2021eko irailaren 30ean

(beheko solairuan eta hemen:

web.araba.eus/eu/kultura/55elkartegiak)

ARTEAREN HISTORIA

HISTORIA DEL ARTE

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

**Bildumagileak eta museoak:
munduko arte bilduma onenatarikoak**
**Coleccionistas y museos:
algunas de las mejores colecciones
de arte del mundo**

Irakaslea / Profesora: Susana Arechaga

Hitzaldi aretoa
76 lagunentzako edukiera

Urriaren 6tik abenduaren 22ra
Asteazkenetan
17:00-18:30

Sala de conferencias
aforo: 76 personas

6 octubre - 22 diciembre
Miércoles
17:00-18:30 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

El coleccionismo se rastrea desde las antiguas civilizaciones de la mano de los reyes y poderosos con el fin de reunir objetos valiosos, que en un principio fueron fundamentalmente documentos.


A partir del Renacimiento y, sobre todo del siglo XVI, el ámbito del coleccionismo se amplía notablemente en Occidente, incluyendo todo tipo de objetos, no solo raros y valiosos, sino también bellos. Nace el coleccionismo artístico. Comienzan a formarse las colecciones de obras de arte de los reyes, la Iglesia y la nobleza que, tras la caída del Antiguo Régimen, se convirtieron en el germen de muchos de los grandes museos actuales, como los Museos Vaticanos, El Prado o el Hermitage. En este curso vamos a profundizar en este fenómeno del coleccionismo en relación con las colecciones de importantes museos actuales.

Programa:

Bloque I

Colecciones privadas antiguas que dieron lugar a importantes museos:

- El coleccionismo de los Médici y el museo de la Galería de los Uffizi en Florencia

- 
- La colección de escultura de los Papas de la familia Rovere y los Museos Vaticanos
 - Las obras de Felipe IV y de Isabel de Farnesio, corazón del Museo del Prado
 - Catalina la Grande y el Hermitage de San Petersburgo

Bloque II

Coleccionismo moderno:

- El coleccionismo de la Casa de Alba y el palacio de Liria
- Los Thyssen y las colecciones del Museo Thyssen-Bornemisza en Madrid y en Málaga
- Museo Lázaro Galdiano en Madrid
- Getty Center en Los Ángeles (EEUU)
- Las colecciones de los museos Guggenheim
- Las colecciones Wallace y de Apsley House en Londres

ARTEAREN HISTORIA TXINAN HISTORIA DEL ARTE EN CHINA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

Introducción a la Historia del Arte en China

Irakaslea / Profesor: Iñigo Sarriugarte

Hitzaldi aretoa
76 lagunentzako edukiera

Azaroaren 3tik abenduaren 15era
Asteazkenetan
11:30-13:00

Sala de conferencias
aforo: 76 personas

3 noviembre - 15 diciembre
Miércoles
11:30 - 13:00 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

1. Arquitectura: De la Gran Muralla hasta las principales pagodas, palacios reales y mausoleos.
2. Escultura: De los Guerreros de Terracota a la iconografía budista.
3. Pintura: Paisajes, letrados, naturaleza, pintura Zen y escenas reales.
4. Artes decorativas y suntuarias (porcelana, jade, seda, lacado...) y escénicas (Ópera de Pekín).
5. Principales cambios del siglo XIX al XX en el campo de la arquitectura, escultura y pintura.
6. El Futuro: Últimas Tendencias en arquitectura, infraestructuras e ingeniería.

Dieta osasuntsu baterako elikagaiak ezagutu Conocer los alimentos para una alimentación saludable

Irakaslea / Profesora: Mertxe de Renobales

1. aretoa
24 lagunentzako edukiera

Urriaren 6tik abenduaren 15era
Asteazkenetan
11:00-12:30

Sala 1
aforo: 24 personas

6 octubre - 15 diciembre
miércoles
11:00 - 12:30 h

Helburuak / Objetivos:

- Conocer los aspectos principales de la composición de los alimentos.
- Conocer qué sucede en nuestro organismo con los nutrientes proporcionados por los alimentos
- Explorar la relación entre alimentos, hábitos de vida y salud

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Introducción: cómo se construye el conocimiento científico sobre alimentos y nutrición

1. Alimentos de origen vegetal y animal
 - domesticación de plantas y animales a lo largo de la historia humana
 - mejora genética: en qué consiste
 - ¿comemos "natural"? ¿qué quiere decir esta palabra? "... a nuestro parecer, cualquiera tiempo pasado fue mejor..." (Jorge Manrique, *Coplas a la muerte del Maese Don Rodrigo*, 1440-1479). ¿Sí?
2. Componentes de los alimentos: nutrientes principales y minoritarios.
 - mayoritarios:
 - proteínas, lípidos y carbohidratos: ¿qué son cada uno? ¿son iguales en todos los alimentos? Incluir estructura del almidón: amilosa y amilopectina
 - ácidos nucleicos: ¿qué son? ¿comemos genes?
 - minoritarios
 - vitaminas, minerales, antioxidantes: si un poco es bueno, ¿un mucho es mejor?
 - factores antinutritivos: ¿qué son? ¿por qué aparecen?

- alimentación NO es lo mismo que nutrición
 - calorías y nutrientes
3. Algunos tipos de alimentos
 - según su grado de procesamiento
 - fermentados
 - con etiquetas especiales ("comerciales" en definitiva):
 - ecológicos
 - denominación de origen, "eusko label", Km 0, slow, "sin", "ricos en"
 - transgénicos y otros modificados genéticamente (nuevas tecnologías de mejora)
 - cómo se hacen los organismos transgénicos
 - edición de genomas
 - alimentos que no son lo que parecen
 4. Conservación y procesado de alimentos

Después de la cosecha/matanza/pesca, los alimentos siguen estando "vivos" en el sentido de que sus células siguen llevando a cabo muchas reacciones metabólicas. Por esta razón se producen numerosos cambios en la calidad higiénica, nutricional y sensorial de los alimentos, y es necesario utilizar diversas tecnologías de conservación para que nos lleguen en las mejores condiciones posibles.

 - tecnologías de conservación - reducir/eliminar - los alumnos pedían "conservas domésticas"
 - congelación, ahumado, salado, atmósferas inertes, tratamientos por calor, irradiación, encurtidos, secado
 - algunos compuestos químicos nocivos que pueden aparecer en los alimentos
 - aditivos alimentarios: ¿por qué son necesarios?
 - los números E: nos envenena la industria agroalimentaria?
 - algunas nociones de toxicología: peligro y riesgo; la dosis y el efecto
 5. Etiquetado: entender la información que nos transmiten las etiquetas
 - normativas de etiquetado en la UE
 - etiquetado nutricional en la UE: pros y contras; alérgenos
 - estrategias de marketing: alimentos SIN
 6. Los alimentos y su relación con la Salud (obesidad, diabetes 2, enfermedades cardiovasculares)
 - la evolución de nuestro metabolismo energético (somos animales...)
 - qué hace el organismo con los azúcares, carbohidratos, proteínas y grasas que le aportan los alimentos
 - algunas ideas sobre el metabolismo de los alimentos
 - funciones de la insulina
 7. El reloj biológico: cuándo comer
 - el ayuno intermitente
 8. Alimentos, hábitos de vida y salud
 - el sobrepeso y la obesidad
 - el alcohol
 - el sistema inmune

EUROPAKO HISTORIA HISTORIA DE EUROPA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

20ko hamarkada zoriontsu hura Aquellos felices Años Veinte

Hitzaldi aretoa,
76 lagunentzako edukiera

Urriaren 7tik abenduaren 23ra
Ostegunetan
11:00-12:30

Sala de conferencias,
aforo: 76 personas

7 octubre - 23 diciembre
Jueves
11:00-12:30 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

1. EL BRUTAL IMPACTO DE LA GRAN GUERRA Y LA REORGANIZACIÓN DE EUROPA

El impacto de la guerra naturalizó la violencia en lo cotidiano a la vez que estimuló un esfuerzo por asentar una nueva realidad diferente, ambiciosa, que convivía con recompensas sociales por todo lo que se había sufrido y perdido entonces. La guerra acabó con cuatro imperios europeos y supuso el inicio del fin de la hegemonía europea, a la vez que surgieron países nuevos y se extendió un impulso revolucionario respondido por reacciones autoritarias diversas. **(Antonio Rivera)**

2. PACIFICAR UN MUNDO CONVULSO: LA SOCIEDAD DE NACIONES

Precedente fallido de las futuras Naciones Unidas, supuso el primer intento de organizar un mundo pacífico y colaborativo. De su experiencia quedaron algunas instituciones que todavía hoy permanecen. **(Víctor M. Amado)**

3. UNA MODERNIDAD CUESTIONADA: LA FILOSOFÍA DE LA DECEPCIÓN


La guerra confirmó los peores temores de en lo que podía degenerar el endiosamiento humano, el modelo anterior elitista y las contradicciones que albergaba la Modernidad y sus promesas. A cambio, una filosofía escéptica, decadente y temerosa se abrió paso. **(Luis Garagalza)**

4. ARTE PARA DESPUÉS DE UNA GUERRA

Si bien las vanguardias eran anteriores a la guerra, esta radicalizó sus contenidos y proyectó expresiones críticas, como el expresionismo alemán, junto a otras metafísicas, dadaístas o surrealistas. **(Hugo García)**

5. LA REPÚBLICA ALEMANA DE WEIMAR Y OTRAS DEMOCRACIAS

La derrotada Alemania estrenó República y Constitución democrática avanzada, que sirvió de ejemplo a otros países, aunque se



vio acosada por ambos extremos hasta lograr su derrota. Gran Bretaña y Francia, a su manera, también vivieron años convulsos. **(José M^a Portillo)**

6. EL ASCENSO DEL FASCISMO

Contra la revolución rusa y sus réplicas, y contra la Internacional Comunista, se alzó el fascismo, un modelo social y político novedoso, revolucionario, nacionalista y autoritario, repetido en parte en otros lugares. **(Guillermo Marín)**

7. LA EXPERIENCIA NORTEAMERICANA: REPLIEGUE, LEY SECA Y CONFLICTO SOCIAL

Después de Wilson, los norteamericanos se volvieron hacia dentro de su propio país, turbados por diferentes y profundos problemas sociales a la vez que obnubilados por su proyección como gran potencia internacional. **(Virginia López de Maturana)**

8. STALIN GOBERNANDO LA RUSIA COMUNISTA

La revolución soviética, a la muerte de Lenin, conoció la lucha por el poder y su difícil estabilización de la mano de Stalin, quien dejaría su impronta en el carácter del nuevo país en ese decenio y en los dos siguientes. **(José M^a Ortiz de Orruño)**

9. LOS AÑOS VEINTE EN EL PAÍS VASCO

A pesar de la dictadura, la vida de los vascos se transformó en estos años en el plano más cotidiano, aunque de repercusiones profundas para el momento en que pudiera eclosionar y traducirse en realidad política. **(Santiago de Pablo)**

10. LAS DICTADURAS COMO RESPUESTA: PRIMO DE RIVERA EN ESPAÑA

El modelo liberal decimonónico entró en crisis y una de sus respuestas posibles fueron gobiernos autoritarios que pretendieron nacionalizar sin democratizar sus países, integrar la presión popular sin proceder a un auténtico sistema de derechos y participación. La dictadura del general Primo de Rivera en España fue un ejemplo. **(Javier Gómez Calvo)**

11. EL DESARROLLO DEL CAPITALISMO NACIONAL E INTERNACIONAL

Los años veinte conocieron la emergencia y consolidación del capitalismo como modelo de gestión del desarrollismo industrialista tanto a nivel internacional como en cada uno de los estados. **(Iker Saitua)**

12. LA EMERGENCIA DE LO COTIDIANO: VIDA SOCIAL, DEPORTE, MUJER

Por debajo de una realidad política desbordante, esta década conoció importantes transformaciones en los comportamientos y hábitos sociales. Por ejemplo, el rol de la mujer se transformó notablemente, pero otros procesos de sociabilidad se extendieron ahora en el marco de una plena sociedad de masas. **(Antonio Rivera)**

EUSKARA

EUSKERA

Nivel 0 maila

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

Koma Linguako irakasleak / Profesorado de Koma Lingua

3. aretoa
24 lagunentzako edukiera

Urriaren 5etik abenduaren 21era
Astearteetan
9:30-12:30

Sala 3
aforo: 24 personas

5 octubre - 21 diciembre
Martes
9:30-12:30 h

FRANTSESA

FRANCÉS

Nivel 0 maila

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

Alliance Françaiseko irakasleak / Profesorado de la Alliance Française

3. aretoa,
24 lagunentzako edukiera

Urriaren 8tik abenduaren 17ra
Ostiraletan
10:00-13:00

Sala 3
aforo: 24 personas

8 octubre - 17 diciembre
Viernes
10:00-13:00 h

INGELESA

INGLÉS

Nivel 0 maila

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

Masterclass-etako irakasleak / Profesorado de Master Class

2. aretoa
24 lagunentzako edukiera

Urriaren 8tik abenduaren 17ra
Ostiraletan
16:00-19:00

Sala 2
aforo: 24 personas

8 octubre - 17 diciembre
Viernes
16:00 a 19:00 h

GEROKULTURA ETA OSASUNA GEROCULTURA Y SALUD

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

Denboraren joan-etorria: zahartzea eta iraupena El paso del tiempo: envejecimiento y longevidad

Irakaslea / Profesor: Fernando Gómez Busto

Urriaren 4tik abenduaren 20ra
Astelehenetan
11:30-13:00

4 octubre - 20 diciembre
Lunes
11:30-13:00 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Seminario dedicado al TIEMPO, más concretamente a nuestra relación con el tiempo y a sus efectos en nuestro organismo. Hay un tiempo cronológico, el que medimos con el reloj y el calendario. Pero hay otros tiempos naturales y biológicos, que marcan los periodos de actividad y descanso de células y órganos. En este curso, repasaremos nuestros relojes biológicos, los ritmos circadianos y la importancia del SUEÑO para la salud.

Analizaremos también el paso del tiempo sobre nuestro cuerpo, investigando las claves del envejecimiento, para poder entender porqué con la edad, hay un aumento de enfermedades degenerativas, como las DEMENCIAS o de ENFERMEDADES TUMORALES.

Estudiaremos, por último, la importancia de los HÁBITOS DE VIDA y el GOBIERNO DE NUESTRAS EMOCIONES, responsables de un 70% de nuestra longevidad.

Sabemos que el envejecimiento es inexorable, inevitable. Pero también sabemos que la longevidad y la calidad de esos años, es muy variable y que, en buena medida, depende de nosotros mismos: de nuestros hábitos, de nuestro control emocional y de nuestra capacidad de adaptación. Esto nos ayudará a recorrer nuestro tiempo cronológico con mayor claridad de objetivos y mayor confianza. Nos ayudará también a finalizar nuestro tiempo vital con la misma satisfacción y dignidad con la que hemos vivido.

LITERATURA LITERATURA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

Bidaia dezagun literaturarekin: emakume bidaiariak Vamos a viajar con la literatura: mujeres viajeras

Irakaslea / Profesora: Amparo Montero

Hitzaldi aretoa
76 lagunentzako edukiera

Urriaren 5etik abenduaren 21era
Astearteetan
17:15-18:45

Sala de conferencias
aforo: 76 personas

5 octubre - 21 diciembre
Martes
17:15-18:45 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Viajar es una de las acciones más antiguas del ser humano. Cuando al verbo "viajar" le antepone la palabra "literatura"; añadimos un componente importante: la escritura. Viaje y escritura, dos elementos que se unen para construir testimonio, palabra viva que desea preservar la memoria del viaje.

Como género literario, la literatura de viajes, escapa a las definiciones; transgrede las fronteras de los géneros, visibiliza espacios demarcados por los géneros tradicionales.

Ya que no podemos viajar físicamente, vamos a viajar literariamente. En este curso, voy a rescatar la importancia de la literatura de viajes en el desarrollo de nuevos horizontes ideológicos y socioculturales. Resaltar cómo la novela de viajes al experimentar con las formas

lenguaje, rompe con esquemas tradicionales de escritura, convirtiéndose así, en fuente de cambios importantes para el desarrollo de la historia literaria.

De igual manera, descubriremos la importancia de este género en las problemáticas y debates actuales de las ciencias humanas: las fronteras ya menos demarcadas entre realidad y ficción.

¡Allá vamos! En estos meses de zozobra e incertidumbre encontraremos esa tabla de salvación que siempre está ahí para nosotros y que nos permite viajar desde nosotros mismos: LA LITERATURA.

Con este planteamiento iniciamos la andadura del seminario de literatura el mes de marzo de este complicado segundo año de la pandemia. Hemos tenido tres meses de clase que han sido todo un regalo, pero que no han sido suficientes para abordar todo lo que se había planificado. Así pues, vamos a SEGUIR VIAJANDO con la literatura.

En esta segunda parte del programa incluiremos a las MUJERES VIAJERAS, que son muchas pero que han estado ocultas por los hombres viajeros, a estos tampoco los perderemos de vista.

Igual que otros cursos, incluiremos vídeos y cine, así como novedades literarias que van surgiendo a lo largo del año y que merecen llegar a nuestras clases de literatura.

Pentsamendu kritikoa urrutiko kontrolatutako mundu batean Pensamiento crítico ante un mundo teledirigido

Irakaslea / Profesora: Ana Areitio

2. aretoa
24 lagunentzako edukiera

Urriaren 6tik abenduaren 22ra
Asteazkenetan
11:15-12:45


Sala 2
aforo: 24 personas

6 octubre - 22 diciembre
Miércoles
11:15-12:45 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

En una sociedad que ha cambiado mucho en los últimos años con la globalización y las nuevas tecnologías de la comunicación; que lidia con fenómenos recientes —o quizá no tan recientes— como la posverdad, fenómeno que se vale de las noticias falsas y del manejo de las emociones con fines partidistas; en la que los algoritmos pueden ser utilizados para diseñar el perfil del ciudadano que navega por internet y dirigirle publicidad y contenidos que influyan en su conducta de manera determinada; en la que la digitalización, cada vez más extendida, prioriza la inmediatez y la urgencia de las decisiones rápidas..., en esta sociedad, en este contexto, han surgido quienes se plantean seriamente la educación del pensamiento crítico, la estimulación del ejercicio de la duda y del análisis reflexivo para tomar decisiones propias en lo que concierne a nuestra vida.

Resulta no sólo interesante sino también necesario resucitar y fomentar estas capacidades. Educar a personas en tales habilidades manteniendo el equilibrio entre lo racional y lo emocional era, ya en la Antigüedad, el objetivo de la educación. Actualmente, no ha dejado de ser una necesidad, a la vista de las circunstancias y del contexto en los que nos está tocando vivir. Sabemos que lo deseable es una ciudadanía formada por personas libres, responsables y por supuesto conscientes de ser miembros de un entramado social interdependiente, en el



que la solidaridad, la compasión y la empatía son claves, como se ha evidenciado una vez más en pandemia.

Por todas estas razones, el programa del grupo de Pedagogía intentará responder a estas preguntas:

¿Qué es la posverdad? ¿Cuándo surge y con qué fines? ¿Ha habido ejemplos durante la pandemia? ¿Por qué están en estudio los derechos humanos digitales? ¿A qué fenómeno responden? ¿A cuál se enfrentan? ¿Cómo fomentar el ejercicio de la duda y el pensamiento crítico? ¿Podemos hacerlo por nosotros mismos?

Este bloque de contenidos fue presentado junto con otro anterior en el programa de la pasada primavera adelantando en aquella presentación que probablemente quedaría pendiente para el curso que está por comenzar. El primer bloque que se planteó entonces fue terminado el pasado mayo. Este segundo es independiente de aquél. Por lo tanto, no se necesita haber estado presente en uno para seguir mejor el otro.

El objetivo del programa es aprender, mediante el análisis y la reflexión personal compartida, los fenómenos a los que se ha hecho referencia más arriba. Nos ayudará a comprender mejor nuestro mundo, lo que está ocurriendo en relación a estos aspectos que tanta influencia tienen, y a estar mejor preparados para desenvolvernó en él con criterios personales.

Para conocer mejor estos retos que tenemos planteados, daremos un vistazo al fenómeno de la posverdad y también al de la algoritmización, que ha provocado el interés por la defensa de los derechos humanos digitales, pero intentaremos que la mayor parte de las sesiones estén dedicadas al ejercicio de nuestro pensamiento crítico partiendo de estas y otras cuestiones actuales y ayudados por la filosofía aplicada.

¿Cómo lo haremos? Cada día se expondrán los contenidos o la cuestión sobre la que reflexionar y, a continuación, será el turno de la participación de los presentes. Esta será el ingrediente principal de las clases, una participación libre en la que el respeto a las opiniones y reflexiones de todos los que quieran hablar esté garantizado. El punto de vista de grandes filósofos nos iluminará y nos provocará puntualmente para que destilemos críticamente nuestras opiniones. Que lo hagamos internamente o en público dependerá de cada participante.

El arte de pensar será así puesto en práctica convirtiendo el pensamiento crítico en el ejercicio mental que puede practicarse a cualquier edad en esta educación permanente que llamamos vida.

PRENTSA ETA GAURKOTASUNA PRENSA Y ACTUALIDAD

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

ON-LINE
ONLINE

Irakaslea / Profesor: Víctor Amado

2. aretoaren
edukiera: 24 pertsona

Urriaren 7tik abenduaren 23ra
Ostegunetan
18:00-19:30

Sala 2
aforo: 24 personas

7 octubre - 23 diciembre
Jueves
18:00-19:30 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Taller de prensa internacional en el que se analizan las noticias de la sección internacional de diversos periódicos, para explicarlas de manera profunda, comentarlas y discutir sobre ellas. No se trata de impartir una clase, sino de comentar las noticias y sobre todo animar a que haya un debate entre los asistentes. También se aprovecha alguna de estas para explicar algún tema de manera monográfica y en profundidad. Así, todo esto tiene un objetivo claro además del conocimiento propia de la noticia, cual es el de dotar a nuestros y nuestras mayores de conocimientos y de criterios acertados que les hagan entender mejor y de una manera crítica, las noticias que se dan en el exterior.

Helburuak / Objetivos:

1. Crear hábitos de lectura de las noticias de la prensa española que hacen referencia a cuestiones internacionales.
2. Entenderlas, explicarlas y analizar dichas noticias.
3. Dotar a los miembros del taller de unas capacidades y conocimientos que les sirvan para entender, analizar y explicar la complejidad internacional.
4. Por último, también se trataría de que los miembros de taller conozcan una serie de recursos en Internet relacionados con cuestiones internacionales.

Egitura / Estructura:

La estructura del seminario es la siguiente.

- Se hace una revisión y primera lectura de las noticias de la sección de internacional de los diversos periódicos en lengua española
- Tras esta primera lectura se escoge una de ellas y se para a explicar, analizar y debatir sobre ella.
- Cada semana se escoge una, aunque también se podría hacer un seguimiento de ciertos temas.
- También los miembros del taller pueden proponer un tema a raíz de una noticia, sobre el cual se debatiría en una sesión posterior

Tailerra / Taller: ONGIZATEA ETA OSASUNA BARRETERAPIAREN BIDEZ BIENESTAR Y SALUD A TRAVÉS DE LA RISA

Compartiendo risas

Irakaslea / Profesora: Toñi González Valero

2. aretoaren
edukiera: 20 pertsona

Urriaren 6tik azaroaren 24ra
Asteazkenetan
17:15 - 18:45

Sala 2,
aforo: 20 personas

6 octubre - 24 noviembre
Miércoles
17:15 - 18:45 h

Este taller va dirigido a personas adultas y también a cuidadores con poco tiempo para disfrutar y gestionar sus emociones, comprometidos con la familia y consigo mismos, a los que animo a compartir con otros una vivencia divertida y emocional. Se anima a venir con actitud de curiosidad y ganas de divertirse, desconectar de los problemas, vencer el estrés y la timidez. El objetivo es querer recuperar la sonrisa y experimentar los beneficios de la risa.

La dinámica de la Risoterapia aplicada a la familia y cuidadores, consiste en dotar de un tiempo y un espacio a los participantes para que a través de movimientos, comunicación, juegos, consigan obtener los beneficios de la risa, del humor, de la música y del juego.

Helburuak / Objetivos:

- Fomentar el buen humor.
- Cambiar nuestra perspectiva y poder ver los problemas de manera más relajada.
- Aprender a reírse de uno mismo con los demás.
- Disfrutar del presente.
- Fomentar la comunicación y el contacto físico.
- Potenciar el pensamiento y la actitud positiva.
- Provocar la sonrisa, la risa y la carcajada sincera.
- Lograr un mayor grado de comunicación y socialización.
- Aliviar la soledad.
- Trabajar la actitud ante la vida.
- Aumentar la autoestima.

ZINEMA Tailerra

Taller CINE

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

Zinemaren historia Espainian

Historia del cine en España

Irakaslea / Profesora: Ana Pacios

1. aretoaren
edukiera: 24 pertsona

Urriaren 5etik abenduaren 21era
Astearteetan
10:00-12:3

Sala 1
aforo: 24 personas

5 octubre - 21 diciembre
Martes
10:00-12:30 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

1. El cine español de época muda. Chomón, Gelabert y los pioneros
2. Florian Rey
3. Benito Perojo
4. La llegada del sonoro. Segunda República y Guerra Civil
5. Luis Buñuel y Las Hurdes, tierra sin pan
6. El cine anarquista
7. Comienzos del franquismo. Los años 40.
8. Edgar Neville
9. Juan de Orduña y los cineastas reseñables del momento
10. Continuistas y renovadores. Comienzo de cambios en la década de los 50
11. José Antonio Nieves Conde
12. Luis García Berlanga
13. Juan Antonio Bardem
14. El cine continuista de género

Tailerra / Taller:

EMOZIOAK ANTZERKIAREN BIDEZ DESMASKARATUKO DITUGU

DESENMASCAREMOS LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL TEATRO

Irakaslea / Profesora: Miren Izaskun Asua Azcarate

2. aretoaren
edukiera: 20 pertsona

Urriaren 5etik azaroaren 30era
Astearteetan
10:30 - 12:30

Sala 2
aforo: 20 personas

5 octubre - 30 noviembre
Martes
10:30 - 12:30 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Desenmascaremos las emociones. Para el aprendizaje de la gestión emocional desde una mirada sistémica

Recordaremos el 2020, como el año de la pandemia, jamás habíamos vivido algo semejante. La pandemia por coronavirus, ha supuesto un terremoto (social, sanitario, económico...) sin precedentes en la historia reciente de nuestro país, con indiscutibles consecuencias para la salud y el bienestar.


El miedo y la ansiedad por el posible contagio personal o el de algún familiar, la tristeza en el confinamiento por el distanciamiento social, el enfado por las restricciones y sus implicaciones en nuestros negocios, la culpa por haber podido contagiar a alguien, el enfado por los comportamientos de algunas personas, las consecuencias de la enfermedad en nosotros mismos o la pérdida de algún ser querido.

La pandemia ha desarrollado en los individuos síntomas de estrés agudo manifestados en ansiedad, tristeza, trastornos del sueño, rabia, un gran desequilibrio emocional, en todos los sectores, niños, adolescentes, pareja, familia, tercera edad y como no, en el ámbito laboral.

Si algo nos ha recordado la pandemia es la importancia que tienen las emociones en nuestra vida diaria, obligándonos a dirigir nuestra mirada hacia un aspecto que hemos descuidado en nuestro estado de bienestar, la salud emocional.

Metodologia / Metodología:

El teatro es un medio de expresión que utiliza el cuerpo, la mente y se alimenta de las emociones para llevarnos a la co-



nexión de una totalidad. Solo cuando el pensamiento las emociones y las acciones están conectadas, en coherencia, surge la magia en el escenario, como en la vida misma. Las dinámicas teatrales nos conectan con nuestra capacidad creativa innata, la capacidad de jugar, de inventar, de transformar, nos conecta con nuestro niño interior y con su coherencia de pensar sentir y hacer en libertad, nos conectaremos con nuestra intuición fuente de sabiduría interna.

La metodología lúcida coloca a los participantes en una situación de distensión sin juicio de valores y sin sensaciones de ansiedad. La dinámica de juegos permitirá que los participantes accedan a un mundo interior desconocido. En este caso, la mascarilla, nos permitirá que utilicemos juegos y dinámicas del "Clown" que nos permitirán desenmascarar, mostrar nuestras emociones sin temor al juicio a través del divertimento y la risa y propiciar el descubrimiento de nuestro verdadero ser interior a través de la interacción grupal.

Helburu orokorra / Objetivo general:

Ofrecer un espacio de distensión, para compartir, para expresar, para reír, para llorar, para enfadarnos, para emocionarnos en compañía. A través de dinámicas y juegos, seguiremos la pista a nuestras emociones, comprenderemos su función biológica y su origen transgeneracional y descubriremos un nuevo significado que nos ayudará a comprender muchas de nuestras actitudes repetitivas, será el comienzo de un despertar emocional que nos llevará a un desarrollo personal consciente.

Sesión 1- Presentación. Cuerpo, mente, emociones. Los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto. Aprendiendo a conectarme con el sentir. Aprendiendo a respirar. Mi familia, mi sistema, sus luces y sus sombras.

Sesión 2- Al norte la alegría, al sur la tristeza -Mis logros desde mi sistema familiar.

Sesión 3- Al este la rabia, al oeste el miedo. Mis enemigos desde mi sistema familiar.

Sesión 4- El asco, la vergüenza, la sorpresa y otras emociones. Emociones dominantes en mi sistema familiar.

Sesión 5- Ciclo: Emoción- Pensamiento-emoción= Realidad.

Sesión 6- Solución de conflictos. Polaridades familiares. Creencias familiares.

Sesión 7- Vivir el aquí y el ahora. Lo fenomenológico.

Sesión 8- Fin de curso. Hacia un despertar de la gestión emocional desde mi sistema familiar.

MELIBEARI BURUZKO TAILERRA TALLER DE MELIBEA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

“...después que a mí me sé conocer.”

Irakaslea / Profesor: Fco. Javier Larreina

1. aretoaren
edukiera: 20 pertsona.

Urriaren 14tik abenduaren 16ra
Ostegunetan
11:30 - 13:00

Sala 1
aforo: 20 personas

14 octubre - 16 diciembre
Jueves
11:30 - 13:00 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

Este taller estará dedicado al personaje de Melibea, protagonista de La tragicomedia de Calisto y Melibea, también llamada La Celestina, obra escrita por Fernando de Rojas.

En las sesiones del taller se realizarán lecturas en voz alta de fragmentos del texto para conocer y valorar este rico personaje de la literatura. También se propondrá a los participantes que, antes de cada sesión, hagan una lectura personal de partes de la obra para favorecer el intercambio de ideas.

Tailerra / Taller: MUSIKA BIZIA MÚSICA VIVA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

Irakaslea / Profesor: Aleix Mañosas Casso

1. aretoa

24 lagunentzako edukiera

Urriaren 8tik abenduaren 17ra

Ostiraletan

18:30-19:45

Sala 1

aforo: 24 personas

8 octubre - 17 diciembre

Viernes

18:30-19:45 h

Ikasgai-zerrenda / Temario:

La música al igual que cualquier otro proceso humano, nace de la experiencia y no del conocimiento, es decir, de vivir el fenómeno artístico en cualquiera de sus posibilidades: escuchándolo, cantándolo, bailándolo, dándole forma a través de un instrumento...

A menudo nos hemos encontrado con una educación musical que ha empezado la casa por el tejado adjudicando la primacía al conocimiento teórico en detrimento de las experiencias musicales.

¿Es que el hombre primitivo fue al conservatorio antes de sus primeros contactos musicales? ¿Acaso la música popular, la que surge del folklore de cada cultura, se aprende primero en las escuelas y luego en las calles?

Si observamos el proceso natural de las cosas, veremos claramente que la experiencia precede al conocimiento y no al revés.

La idea general de este taller es dinamizar la cultura musical de los alumnos/as a través la experiencia musical centrados en cuatro partes de trabajo fundamentales: la educación auditiva, la educación melódica, la educación rítmica y la cultura musical en general (historia de la música, elementos estéticos, filosóficos, estilísticos...)

Es un taller apto para cualquier persona que tenga inquietudes en el arte musical sea cual sea su nivel artístico.

Procuraremos a través de las experiencias musicales enfocadas en estos cuatro elementos (ed. auditiva, ed. melódica, ed. rítmica y cultura general) aprender música y fomentar al mismo tiempo el desarrollo de las capacidades humanas como son la audición, la memoria o nuestra capacidad motriz.

SINADURA DIGITALA BaKQ ziurtagiria ONLINE IZAPIDEAK OSAKIDETZAREKIN

KZguneko irakasleak

Matrikula irekia:

Telefonoz irailaren 6tik Aurre-
ra, 945 18 19 44 telefonoan,
10:00-13:00.

Saria izen emate ordenaren
arabera. Plazarik lortzen ez
duen jendearekin erreserba
zerrenda egingo da.

KZgunea El Pilar
27-29 urria - 16:00-18:00h.
Edukiera: 5
Iraupena: 6 ordu

KZgunea Iparralde
27-29 urria - 9:00-11:00h.
Edukiera: 4
Iraupena: 6 ordu

Edukia:

Sinadura digitala. BaKQ Ziurtagiria.

BakQ edozein gailutan erabil
dezakegun identifikazio eta
sinadura elektronikoa da.
BakQ-ri esker kontsultak eta
lineako izapideak egin ditzake-
gu administrazio publikoen
zerbitzuetan

**Online izapideak Osakidetza-
rekin.** Hartu hitzordua zure
medikuarekin edo kontsultatu
Osakidetzaren webguneko
Osasun Karpeta.

FIRMA DIGITAL Certificado BaKQ TRÁMITES ONLINE CON OSAKIDETZA

Profesorado de KZgunea

Inscripción:

telefónica a partir del día 6 de
septiembre, en el teléfono
945 18 19 44, de 10:00-13:00 h.
Adjudicación por orden de
inscripción. Con las personas
que no consigan plaza se hará
una lista de reserva.

KZgunea El Pilar
27-29 octubre - 16:00-18:00h.
Plazas: 5 plazas
Duración: 6 horas

KZgunea Iparralde
27-29 octubre - 9:00-11:00h.
Plazas: 4 plazas
Duración: 6 horas

Contenido:

Firma digital. Certificado BaKQ.

BakQ es un medio de identifi-
cación y firma electrónica que
podemos utilizar en cualquier
dispositivo. Gracias a BakQ
podemos realizar consultas y
gestiones online en los servi-
cios de las administraciones
públicas.

**Trámites online con
Osakidetza.** Solicita cita
con tu médico o consulta tu
Carpeta de Salud desde la web
de Osakidetza.

INFORMATIKA INFORMÁTICA

AURREZ AURRE
PRESENCIAL

GMAIL, GOOGLE ARGAZKIAK GOOGLE MAPS

KZguneko irakasleak

Matrikula irekia:

Telefonoz irailaren 6tik Aurre-ra, 945 18 19 44 telefonoan, 10:00-13:00.

Saria izen emate ordenaren arabera. Plazarik lortzen ez duen jendearekin erreserba zerrenda egingo da.

KZgunea El Pilar
19-26 urria - 16:00-18:00h.
Edukiera: 5
Iraupena: 12 ordu

KZgunea Iparralde
19-26 urria - 9:00-11:00h.
Edukiera: 4
Iraupena: 12 ordu

GMAIL, GOOGLE FOTOS GOOGLE MAPS

Profesorado de KZgunea

Inscripción:

telefónica a partir del día 6 de septiembre, en el teléfono 945 18 19 44, de 10:00-13:00 h. Adjudicación por orden de inscripción. Con las personas que no consigan plaza se hará una lista de reserva.

KZgunea El Pilar
19-26 octubre - 16:00-18:00h.
Plazas: 5 plazas
Duración: 12 horas

KZgunea Iparralde
19-26 octubre - 9:00-11:00h.
Plazas: 4 plazas
Duración: 12 horas

SMARTPHONEAK eta TABLETAK

WHATSAPP

KZguneko irakasleak

Matrikula irekia:

Telefonoz irailaren 6tik Aurre-
ra, 945 18 19 44 telefonoan,
10:00-13:00.

Saria izen emate ordenaren
arabera. Plazarik lortzen ez
duen jendearekin erreserba
zerrenda egingo da.

KZgunea El Pilar
4-18 urria - 16:00-18:00h.
Edukiera: 5
Iraupena: 18 ordu

KZgunea Iparralde
4-18 urria - 9:00-11:00h.
Edukiera: 4
Iraupena: 18 ordu

Edukia:

Smartphoneak y Tabletak.

Zure Android gailua erabiltzen
ikasi.

Ezagutu eta ikasi Android sis-
tema eragilearekin Tablet edo
Smartphone bat erabiltzen.

WhatsApp.

Berehalako mezularitza zure
Smartphone-an. Ezagutu me-
zularitzak eskaintzen dizkizun
aukerak.

SMARTPHONE y TABLETS

WHATSAPP

Profesorado de KZgunea

Inscripción:

telefónica a partir del día 6 de
septiembre, en el teléfono
945 18 19 44, de 10:00-13:00 h.
Adjudicación por orden de
inscripción. Con las personas
que no consigan plaza se hará
una lista de reserva.

KZgunea El Pilar
4-8 octubre - 16:00-18:00h.
Plazas: 5 plazas
Duración: 18 horas

KZgunea Iparralde
4-18 octubre - 9:00-11:00h.
Plazas: 4 plazas
Duración: 18 horas

Contenido:

Smartphone y Tablets.

Aprende a usar tu dispositivo
Android.

Familiarízate y aprende a ma-
nejar una Tablet o Smartphone
con sistema operativo Android.

WhatsApp.

Mensajería instantánea en tu
Smartphone. Descubre las po-
sibilidades que te proporciona
la mensajería

- La información relativa a los cursos está sujeta a posibles variaciones por motivos técnicos de última hora. Ante dichos posibles cambios prevalecerá la información que se actualiza permanentemente en la página web.
- La organización se reserva el derecho a cambios en la programación.
- Se exige asistencia a los cursos adjudicados a cada persona. La ausencia injustificada dará lugar a la pérdida de la plaza.
- Las actividades que no alcancen un número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidas.
- Esta programación cumple todas las medidas de protección frente al COVID-19. Es obligatorio el uso de mascarilla (recomendando el uso de una FFP2), de gel hidroalcohólico y guardar la distancia de seguridad en todo momento. El aforo estará limitado y la ventilación de las clases garantizada.
- Quien suscribe se compromete a cumplir las disposiciones vigentes.

+55

- Ikastaroei buruzko informazioak aldaketak izan ditzake azken orduko arrazoi teknikoengatik. Aldaketarik egonez gero, web orriko informazioa da kontuan izan beharrekoa, etengabe eguneratzen baita.
- Ikastaroen antolatzaileak eskubidea du aldaketak egiteko programazioan.
- Pertsona bakoitzak esleitu zaizkion ikastaroetara joan behar du. Plaza galduko du ikastaroetara arrazoirik gabe joaten ez denak.
- Gutxieneko izen-emate kopururik ez duten jarduerak bertan behera utzi ahalko dira.
- +55 Elkartegietako programazio guztiak betetzen ditu COVID-19ari aurre egiteko babes neurriak. Nahitaezkoa da maskara erabiltzea (FFP2 motakoa erabiltzea gomendatzen da), eskuak gel hidroalkoholkoz garbitzea eta uneoro segurtasun tartea uztea. Edukiera mugatua izango da eta klaseen aireztapena bermatuta egongo da.
- Agiri hau sinatzen duenak hitzematzen du indarreko xedapenak beteko dituela.

Eskaneatu kode hau programazioa zure telefonoan kontsultatzeko.
(Beharrezkoa da QR kodeak eskaneatzeko aplikazio bat instalatzea)

Escanee para consultar esta programación en su teléfono.
(Es necesario instalar una aplicación para escanear códigos QR)



**Casa de Cultura
IGNACIO ALDECOA
Kultura Etxea**

**945 18 19 44
aulas+55@araba.eus**

**web.araba.eus/eu/kultura/55elkartegiak
web.araba.eus/es/cultura/aulas55**

araba álava
foru aldundia diputación foral