

Elkartegiak Aulas +55

Ikastaroak



urria
abendua 2026

araba  álava
foru aldundia diputación foral



IGNACIO ALDECOA
KULTURA ETXEA
CASA DE CULTURA

Ikastaroen programa

Ikastaro **guztiak AURREZ AURREKOAK** dira,
eta horietako batzuk (▶) **ONLINE** ere egin daitezke.

El cine documental	7
El Lyceum Club Femenino ▶	8
Emakumezkoek idatzitako euskal literatura	9
En diálogo con pensadoras ▶	10
Entender la actualidad internacional hoy (a través de la historia) ▶	11
Historia del Antiguo Egipto, Imperios Antiguo y Medio	12
Las pirámides del buen envejecimiento ▶	13
Mirar a Goya: razón y sombra ▶	14
Salud en movimiento	16

Inskripzioak

Ikastaro guztiak aurrez aurrekoak dira, eta hauetariko batzuk online ere egin daitezke.

Aurrez aurreko ikastaroetan izena ematea

Izena ematea eska daiteke, gehienez ere, **aurrez aurreko bi ikastarotan**. Bi ikastaroetatik zeinek duen lehentasuna adierazi behar da. Lehentasuna duen ikastaroan plaza lortzeko aukera gehiago daude.

Ikastaro batean izena emateko eskaerek **eskainitako plazak gainditzen badituzte**, zozketa bat egingo da, honela:

- Aurkeztutako eskaera bakoitzari zenbaki bat esleituko zaio.
- Ikastaro bakoitzeko, eta tresna informatiko baten bidez, plaza lortuko duten eskaera-zenbakiak hautatzen dira. Ikastaro bakoitzeko itxaron-zerrendak egiteko eskaera-zenbakiak ere hautatzen dira.
- Ikastaroetan plaza lortzen dutenen zerrendak webgunean eta Kultura Etxean zabaltzen dira. Zerrenda horietan NANak agertzen dira.

Online ikastaroetan izena ematea

Nahi adina online ikastaroetan izena eman daiteke. Online ikastaroetan izena emateko eskaera guztiak onartuko dira.

Online ikastaroak Kultura Etxera joan gabe egin daitezke, internet bidez ematen baitira.

Izena emateko epeak

Izen-ematea **irailaren 14tik 22ra** egin daiteke, modu honetan:

- Online: kulturaetxea.araba.eus/eu/55elkartegiak
- Telefono bidez: 945 181 944
- Aurrez aurre, +55 Elkartegien bulegoan, Ignacio Aldecoa Kultura Etxeko 2. solairuan.

Arreta ordutegia: 10:00etatik 13:00etara.

Zerrendak argitaratzea eta leku libreak

Irailaren 25ean argitaratzen dira zerrendak, onartutako pertsonen NAN zenbakiekin.

Zerrenda horiek kontsulta daitezke:

- Beheko solairuan.
- Online: kulturaetxea.araba.eus/eu/55elkartegiak

Zerrenda horietan agertzen diren pertsonak eskatutako ikastarora joan ahal izango dute.

Lortutako plazari uko egin nahi izanez gero soilik jarri behar dute harremanetan +55 Elkartegiekin.

Ikastaroren batean uko egiten zaionean, itxaron-zerrendako lehen pertsonari abisatzen zaio.

Leku libreetan izena ematea

Aurrez aurreko ikastaroak

Irailaren 25ean, aurrez aurreko ikastaroetan geratzen diren plaza libreen kopurua argitaratu zen, eta plaza horietan izena ematen hasi ziren agortu arte.

Online ikastaroak

Online ikastaroetan beti daude leku libreak. Urriaren 2ra arte eman daiteke izena.

Oharrak

- Ikastaro guztiak **doakoak** dira.
- Justifikatu gabe ikastaroaren % 30era baino gehiagora bertaratzen ez bazara, ikastaro horretarako **plaza galduko duzu** hurrengo deialdian.
- **Itxarote-zerrendak** sortuko dira ikastaro guztietarako. Norbaitek plazari uko egiten badio, zerrendako hurrengo pertsonari deituko zaio hura betetzeko.
- Izena **lehen aldiz** ematen dutenek aurrez aurre edo webgunearen bidez baino ezin izango dute egin.
- **Ez da** posta elektronikoz bidalitako **eskaerarik onartuko**.

Egutegia

Hurrengo egunetan **ez da ikastarorik egongo**:

- Urriaren 1etik 2ra.
- Urriak 12.
- Abenduaren 7tik 8ra.
- Abenduaren 21etik 31ra.



kulturaetxea.araba.eus/eu/55elkartegiak



**AITOR
LÓPEZ DE ABERÁSTURI**

Ikus-entzunezko eta
zinema-proiektuen
zuzendari, ekoizle, gidoilari
eta muntatzailea.

Noiz

Asteartetan,
urriaren 6tik
abenduaren 15era

Orduetgia

10:00-11:30

Non

Cervera aretoan
(50 pertsona)

Hizkuntza

Gaztelania

El cine documental

Ikastaro honetan ibilbide bat egingo da zine dokumentalaren historian zehar, eta bereziki azpimarratuko dira zinemaren hastapenetatik gaur egunera arteko estiloak eta haien zuzendari adierazgarrien figura, bi kasuetan funtsezko figurak baitira genero zinematografiko horren garapenean. Leni Riefenstahl, Maya Deren edo Agnès Varda zuzendari emakumezko ospetsuak Robert J. Flaherty, Sergei M. Eisenstein, Claude Lanzmann, Michael Moore edo Joshua Oppenheimer zuzendari gizonezkoekin batera aztertuko dira.

Dokumentala, gaur egun, genero zinematografiko ezagunenetako bat da, aretoetako emanaldiez harago zabaldu delako, bereziki, plataformen gorakadari esker. Izan ere, plataformak beste bizitza bat eman dio zazpigarren artearen barruan paregabe egiten duten berezitasunak dituen genero horri.

Ikastaroa genero honetan beti egon den errealitatearen eta fikzioaren arteko pultsuan oinarrituta planteatuko da, non batzuetan filmen zati batzuk edo filmak osorik fikzionatzen diren egiazkoak izan daitezzen. Beste batzuetan, berriz, filmatutako errealitate hutsa izan dira.



**AMPARO
MONTERO**

Filologia Hispanikoan lizentziatua.
Gaztelania eta Literaturako
irakaslea da.

Noiz

Asteartetan,
urriaren 6tik
abenduaren 15era

Orduetgia

17:00-18:30

Non

Areto nagusian
(180 pertsona)

Hizkuntza

Gaztelania

ONLINE

ere emango da

El Lyceum Club Femenino

Ikastaro honetan, Lyceum Club Femenino elkarteko emakume idazleengana hurbilduko gara.

Diktadura batetik bestera, Lyceum Club Femenino elkartearen bizitza laburra izan zen, baina distiratsua. Duela ehun urte jaio zen, 1926an, Primo de Riveraren diktadurarekin, eta 1939an desagertu zen, Gerra Zibilaren amaieran. Emakume profesionalak, artistak, intelektualak eta feministak elkartu egin ziren, “beharra” zutelako, ez baitziren ongi etorriak kasinoetan eta kafetegietan, nagusiki maskulinoak ziren guneeetan.

Lehen presidenteak, María de Maeztuk, argi utzi zituen garai hartako Lyceumaren motibazioak, klub ingelesetan inspiratuak: “Orain arte beren etxeetan giltzapetuta egon diren emakume espainiarrei elkar ezagutzea eta elkarri laguntzea erraztu nahi zaie”.

Feminismoaren Espainiako proiektu aitzindari horretara hurbilduko gara, bertan aktiboki parte hartu zuten zenbait idazleren lanaren bidez: Zenobia Campubrí, María Teresa León, Concha Méndez, Elena Fortún, María Lejárraga, Carmen Baroja eta Ernestina de Champourcín, besteak beste.



**AITANA
ALBISUA-ORTIZ**

Filologia Hispanikoan graduatua.
Euskal literaturaren analisiari
aplikatutako queer, genero eta
kultura ikasketen ikertzailea.

Noiz

**Asteazkenetan,
urriaren 7tik
abenduaren 16ra**

Orduetgia

17:00-18:30

Non

**Cervera aretoan
(50 pertsona)**

Hizkuntza

Euskara

Emakumezkoek idatzitako euskal literatura

Ikastaro honek emakumeek idatzitako euskal literatura garaikidearen azterketa kritikoa proposatzen du, idazleek identitatea, gorputza, harremanak, memoria eta desira kontatzeko moduak nola berrasmatu dituzten aztertuz.

Programak bi helburu nagusi ditu: euskal emakume idazleen sorkuntza literarioa ikusgai jartzea, haien ahotsak eta testuak azterketaren erdigunean kokatuz, eta begirada hori emakumeek idatzitako literaturaren edo idazketa femeninoaren inguruko eztabaida teorikoetan kokatzea.

Ikastaroak aurkezpen teoriko laburrak uztartuko ditu testu literarioen irakurketarekin eta haien inguruko iruzkinekin, ikus-entzunezko materialen proiektzioekin edota eztabaida gidatuekin. Lanak jatorrizko euskarazko bertsioan landuko dira.

Idazketa femeninoa eta emakumeen literatura: a. Virginia Woolf-etik feminismoaren eta idazketaren teoria garaikideetara; b. Euskal kasua, Zortzi unibertso, zortzi idazle • Karmele Jaio: *Metaliteratura. Maskulinitateak eta patriarkatuaren herentzia* • Itxaro Borda: *Nobela beltza, feminismoa eta lesbianismoa* • Katixa Agirre: *Zientzia fikzio feminista: generoa eta sexualitatea aztergai* • Eider Rodríguez: *Indarkeria, familia eta eguneroko tentsioak* • Kattalin Miner: *Saiakera eta fikzioa: LGTBQ+ memoria eta trauma kolektiboa* • Uxue Apaolaza: *Indarkeria osteko garaia, errua eta memoria* • Laura Mintegi: *Familia, emakumeen arteko desira eta identitate nazionala* • Arantxa Urretabizkaia: *Ama izatea eta konpromiso politikoa: maskulinizatutako espazioetan bizitzea* • Ekhine Eizagirre: *Gorputzaren eta desiraren idazketa feministak*



Noiz	Ostegunetan, urriaren 8tik abenduaren 17ra
Orduategia	11:30-13:00
Non	Orisol aretoan (65 pertsona)
Hizkuntza	Gaztelania
ONLINE	ere emango da

YOLANDA BARRIOS COLODRÓN.

Filosofia irakaslea. Ibiltari periferikoa.

JOSÉ MARÍA CABO AIRAS.

Filosofiako irakasle ohia EHUn eta hainbat institututan.

En diálogo con pensadoras

Hannah Arendt-ek *Izpirituaren bizitza* lanean adierazi zuen pentsatzeak etengabeko elkarrizketa eta zalantzan jartzea dakarrela. Pentsamendua egiten den praktika gisa ulertzen zuen, eta ez eduki multzo gisa. Kritikoki pentsatzeari uzten diogunean gertatzen denaz ere ohartarazi zuen.

Ikastaro horretan, jarduera gisa hartzen den filosofiaren ideia horretatik abiatzen gara eta emakume pentsalariek azken mendean idatzitako liburuen inguruko gogoeta ibilbide bat proposatzen dugu. Pentsamendu ariketa gisa landuko ditugu, ez ikasi beharreko doktrina gisa.

Gureak ere diren arazoak —boterea, identitatea, indarkeria, esperientzia, egia— direla-eta galdekatu diren ahotsetara hurbiltzean datza, horiei buruz hausnartu baitute, askotan bigarren mailan geratu diren ikuspegiak eta alderdiak txertatuz. Ibilbidean hainbat egile egon daitezke, hala nola Virginia Woolf, Eva Illouz, Marina Garcés, Susan Sontag, Alicia H. Puleo, Judith Butler, Nancy Fraser, Ágnes Heller edo Miranda Fricker, besteak beste.

Azken batean, praktika filosofikorako, emakume filosofo garaikideenganako eta haien testuatarako hurbilketa bat da, eta gonbidapen ireki gisa eskaintzen da hor irekitzen diren gogoeta bideak bere kabuz esploratzen jarraitu nahi duenarentzat. José María Cabok bi saio egingo ditu, eta Yolanda Barriosek, zortzi.



**VÍCTOR MANUEL
AMADO CASTRO**

EHUko Historia
Garaikidearen Saileko
irakaslea.
Europar Batasuneko
Kanpo Harremanetarako
Zerbitzuaren nazioarteko
behatzailea.

Noiz

**Ostegunetan,
urriaren 8tik
abenduaren 17ra**

Ordutegia

18:00-19:30

Non

**Orisol aretoan
(65 pertsona)**

Hizkuntza

Gaztelania

ONLINE

ere emango da

Entender la actualidad internacional hoy (a través de la historia)

Errealitate aldakorrak eta ezegonkorrak oso zail egiten du ikasturte honetarako programa itxia finkatzea. Ukrainako gerra, Ekialde hurbileko mendetako gatazka (orain, Gazan eta Iranen), Afrikako geopolitika berria eta Ekialde Urruneko ingurumari gero eta garrantzitsuagoa... horiek guztiak izango ditugu aztergai.

Nazioartean gertatzen diren albisteak edo gertakariak aztertuko dira, baldin eta haien eragina eta garrantzia kontuan hartuta erabakigarriak badira. Nazioarteko testuinguruak Espainiako eta Euskadiko etxeko politikan nola eragiten duen aztertuko dugu. Hainbat baliabide erabiliko dira horretarako (dokumentalak eta telebistako erreportajeak) gure gizarte garaikidea mundu globalizatu batean moldatzen duten gaiei buruz hitz egiteko. Eta lehen orrialdeetan agertzen ez diren albisteak baliatuko ditugu gai jakin batzuk sakonago azaltzeko.



**EVA
TOBALINA**

Antzinako Historian doktoa.
Antzinako Historiako irakaslea UNIREn.

Noiz

Asteazkenetan,
urriaren 14tik
abenduaren 16ra

Orduetgia

17:00-18:30

Non

Areto nagusian
(180 pertsona)

Hizkuntza

Gaztelania

Historia del Antiguo Egipto, Imperios Antiguo y Medio

Ikastaro horrek Antzinako Egiptoko Historiaren ikuspegi zehatza emango die ikasleei, Inperio Zaharraren hastapenetatik Inperio Ertainaren amaierara arte.

Eskoletan, gertaera nabarmenez gain, Egipto faraonikoaren geografia, artea, erlijioa eta literatura ere jorratuko dira, artea, politika eta erlijioa estuki lotuta zeuden garaia baitzen. Egiptologiaren sorrera, idazkera hieroglifikoaren deszifratzea eta Errege Haraneko aurkikuntza arkeologiko handiak ere aztertuko ditugu, ikasleei Egipto faraonikoaren unibertso amaigabea esploratzen jarraitu ahal izateko tresnak eskainiz.

Egipto: Niloren dohaina • Egiptoko zibilizazioaren sorrera • Antzinako Egiptoko Inperioa • Gizako piramideak • Inperio Zaharraren gainbehera eta 1. Tarteko Aroa • Inperio Ertaina.



**FERNANDO
GÓMEZ BUSTO**

Barne Medikuntzako
eta Geriatriako mediku
espezialista.

Noiz	Astelehenetan, urriaren 5etik abenduarien 14ra
Orduetgia	11:30-13:00
Non	Orisol aretoan (65 pertsona)
Hizkuntza	Gaztelania
ONLINE	ere emango da

Las pirámides del buen envejecimiento

Piramide baten sinboloa erabili ohi da azaltzeko nola eskalatu eta kota gero eta altuagoak lortu, bidearen zailtasunak gaindituz. Haren egiturak esaten digu gauza batzuk “oinarrizkoak” direla, oinarria, zabala eta egonkorra osatzen dutela, horri eutsi ahal izateko eta aurrera egiten jarraitzeko. Gerontologian, erabili da sinbolo hori, piramideak, hobeto zahartzen lagun diezaguketen oinarrizko elementuak bistaratzeko, ordena eta hierarkia batekin: oinarrizkoenetik altuenera. Ikastaro horretan piramideak erabiliko ditugu gure zahartzea baldintzatzen duten eta zahartzearen bizi prozesua hobeto ulertzen lagun diezaguketen zenbait bizi ohitura garatzeko.

Elikadura eta elikadura ohiturak • Ariketa fisikoa • Gizaki ororen beharrianak • Zertarako jarraitu nahi dugu bizirik?: gure bizitzari zentzua eman • Enpatia, altruismoa eta errukia • Boluntariotzaren onurak zahartzaroan.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

EHUko irakasleek emandako
ikastaroa. Koordinatzailea:

**FRANCISCO JAVIER
MUÑOZ FERNÁNDEZ,**
Artearen Historiako irakaslea.

*Francisco de Goya. 1797-1799.
Autorretratua. Tauromakiaren
seriearen estampa.*

Arabako Arte Ederren Museoa.
Inbentario-zk.: 3433.00

Noiz

**Ostegunetan,
azaroaren 5etik
abenduaren 10era**

Ordutegia

17:00-18:30

Non

**Areto nagusian
(180 pertsona)**

Hizkuntza

Gaztelania

ONLINE *ere emango da*

Mirar a Goya: razón y sombra

Francisco de Goyari eskainitako ikastaro horrek ibilbide osoa eskaintzen du artistaren iruditik, margolaritzaren berriztatzaile eta bere garaiko lekuko kritiko gisa. Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) espezialistek emandako sei saioetan, haren lanaren funtsezko alderdiak jorratzen dira, hala nola “gerrako erreportari” gisa duen eginkizun aitzindaria, Margolan beltzen intentsitate kezkarria eta emakumearen irudikapena. Gerra Zibilean bere obraren babesa eta erabilera ere lantzen ditu programak, eta, aldi berean, Goyak zineman duen eragina aztertzen du, kultura garaikidean duen ondarearen indarra erakutsiz.

Goya, jenio eta bere garaiko lekukoa / Fernando R. Bartolomé • Goya: Gerrako lehen erreportaria / Fernando R. Bartolomé • Margolan Beltzak: Goyaren amildegia / Fernando R. Bartolomé • Emakumea Goyaren lanetan / María Jesús Pacho • Goyaren pintura Gerra Zibilean / Fco. Javier Muñoz Fernández • Goya eta zinema / Kepa Sojo.

Goya da, halaber, 2027ko otsailera arte Arabako Arte Ederren Museoa egingo den *Fantasia eta Arrazoia* erakusketako protagonista.

2026 MAIATZA
MAYO

2027 OTSAILA
FEBRERO

Fantasia eta Arrazoia

Fantasia y Razón



Arabako Arte Ederren Museoa
Museo de Bellas Artes de Álava

araba  álava
foru aldundia diputación foral

PUNTO ZERO

Noiz

Ostegunetan,
urriaren 8tik
abenduaren 17ra

Orduategia

10:00-11:30

Non

Cervera aretoan
(50 pertsona)

Hizkuntza

Gaztelania

PUNTOZERO taldea

(psikologoa, fisioterapeuta, entrenatzaile pertsonala eta nutrizionista).

Salud en movimiento

Osasuna mugimenduan ikastaroa zuretzat pentsatuta dago, hobeto sentitu, segurtasun handiagoz mugitu, eta zure egunerokotasunaz energiaz eta ongizateaz gozatu nahi duzun horrentzat. 11 saio praktiko eta atseginetan, zure gorputza, elikadura eta emozioak modu erraz eta jasangarrian zaindu ditzazun lagunduko dizugu. Hori guztia hurbileko eta diziplina anitzeko talde batek gidatuta: fisioterapeuta, entrenatzaile pertsonala, nutrizionista eta psikologoa, modu koordinatuan lan eginez.

Mugitzean konfiantza irabazten, oreka hobetzen eta erorikoak prebenitzen • Bizkarra eta artikulazioak zaintzen, aldea markatzen duten ohiturekin • Min kronikoa hobeto ulertzen eta harekin beldurrik gabe bizitzeko estrategiak ikasten • Autonomia fisikoari eusten, errutina egokituekin eta jarraitzeko errazak direnekin • Indarra eta malgutasuna lantzen ekipamendurik behar izan gabe • Modu osasungarrian eta kontzienteen elikatzen, mitoak desmuntatuz eta menu errazak planifikatzen ikasiz • Zure autoestimua indartzen, zure emozioak kudeatzen eta lasaiago sentitzen • Zure harreman sozialak zaintzen eta bakardadeari modu osasungarrian aurre egiten • Erlaxazio eta mindfulness teknikak praktikatzen, egunerokoan erabili ahal izateko.