

**BERDINTASUN
SAILEKO
EKINTZAK**

**ACTIVIDADES
ÁREA DE
IGUALDAD**



Andragunea

Durango 2026-2027

GAZTEENTZAKO IKASTAROAK 14-24 URTEKO NESKENTZAT

Boxeo:

Indarra ez dagoelako ukabiletan bakarrik, gure arteko konfiantzan, errespetuan eta laguntzan ere badago.

Tailer hau ez da borroka egiten ikasteko, baizik eta egiteko gai zaren guztia deskubritzeko. Konfiantza irabazteko, indartsu sentitzeko, zure gorputza hobeto ezagutzeko eta errespetutik mugak jartzen ikasteko gune bat da. Zure burua adierazteko, lagunekin partekatze, taldea egiteko eta seguru sentitzeko leku bat izatea nahi dugu. Hemen ez du axola inoiz kirolik egin ez baduzu: garrantzitsuena zure indarra probatzeko, gozatzeko eta deskubritzeko gogoz etor-tzea da.

Descubre tu fuerza, gana seguridad y disfruta del boxeo en un espacio seguro donde crecer y compartir!

Irakaslea: Ixa Rodriguez Saez

Hizkuntza: euskaraz

Egutegia eta **ordutegia** zehazteke, **galdetu Andragunean!!**

Twerk - Booty dance:

Inoiz sentitu al duzu norbaitek zure ordez erabakitzen duela nolakoa izan beharko lukeen zure gorputzak, nola mugitu beharko zenukeen edo nola jokatu beharko zenukeen?

Batzuetan, geure buruaz zalantza eginarazten diguten mezuez inguratuta hazten gara. Tailer hau etiketa horiek atzean uzteko, zure gorputzarekin konektatzeko, konfiantza irabazteko eta jada barruan daramazun indar guztia deskubritzeko espazioa da. Ez baitago izateko modu zuzenik: indartsu, libre eta benetako sentitzeko modu asko daude.

Muévete como quieras, no como esperan de ti!

-Euskarazko taldea:

Irakaslea: Ikerne Mendieta Uskola

Egutegia eta ordutegia zehazteke, galdetu Andragunean!!

-Grupo en castellano:

Profesora: Katthia Rain

Calendario y horario por confirmar, pregunta en Andragunea!!

Ahalduntzean irabazten. Biodantza

(EUSKARAZ)

Eguna/Día: Astelehena/Lunes 17:30-19:30
Egutegia/Calendario: urriaren 19tik maiatzaren 24ra/ Del 19 de octubre al 24 de mayo
Hezitzailea/Formadora: Alicia Arrinda Elorriaga
Prezioa/Precio: 30€

Biodantzak zure bizitasuna handitzen laguntzen dizu, bizitzeko pozarekin konektatzen, zure buruarekin, besteekin eta ingurunearekin harremanak izateko modua hobetzen, zure nortasuna indartzen eta zure autoestimua areagotzen. Hori guztia modu erraz, ludiko eta afektiboan, mugimendu naturalaren, musikaren eta taldearen indarraren bidez, zaintza eta errespetu-espazio batean. Ez da beharrezkoa dantzatzen jakitea.

Salud emocional mediante la música

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Osteguna/ Jueves 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: urtarriletik apirila arte/ de enero a abril
Hezitzailea/Formadoras: zehazteke / por confirmar
Prezioa/Precio: 10€

La música y el movimiento estarán presentes a lo largo de todas las sesiones como herramientas que facilitarán la expresión de emociones, estimularán la creatividad y favorecerán la conexión con una misma y con el grupo. A través de una metodología vivencial, participativa y respetuosa, se promoverán la escucha activa, el reconocimiento de la diversidad y la construcción de relaciones basadas en la igualdad, fortaleciendo las capacidades personales y colectivas para el bienestar y la participación.

Musikaren bidez, gure mundu emozionala esploratu, sentitzen duguna aitortu eta geure buruaren ezagutza eta entzutea indartu dezakegu.

Antzerki tailerra Taller laboratorio teatro

Teatro para desenmascarar el patriarcado

(EUSKARAZ)

Eguna/Día: Igandea/ Domingo 11:00-13:00
Egutegia/Calendario: azaroak/noviembre: 8, 22;
abenduak/diciembre: 13, 20; urtarrilak/enero: 10 ,
24; otsailak/febrero: 7,21; martxoak/marzo: 7, 21;
apirilak/abril: 11, 25; maiatzak/mayo: 9, 23.
Hezitzailea/Formadoras: zehazteke / por confirmar
Prezioa/Precio: 10€

Tailer honek gune seguru eta konfiantzazko bat sortzea du helburu, parte-hartzaileek eguneroko bizitzan dau den indarkeria matxista motak identifikatu eta ulertu ahal izateko. Antzerki feministaren eta dinamika parte-hartzaileen bidez, gogoeta, esperientzien trukea eta ikaskuntza kolektiboa sustatuko dira, desberdintasun-egoerak antzematen eta horiei aurrea hartzeko eta aurre egiteko tresnak garatzen lagunduz. Metodologia praktikoa, parte-hartzailea eta malgua izango da, pertsona bakoitzaren inplikazio-mailak errespetatuz eta prozesu osoan parte-hartze aktiboa bultzatuz.

Autodefentsa feminista

Autodefensa feminista

Talde-eskaera egonez gero eskainiko da
(gutxienez 8 emakume)

Se ofertará en caso de existir demanda grupal
(mínimo 8 mujeres)

Feminismo guztiontzat

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Asteazkena / miércoles 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: urriak 21, 28; azaroak 4, 18; abenduak 9
Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar
Prezioa/Precio: 10€

Mugimendu feministaren historia, kontzeptu nagusiak eta gizarte berdinzaleago bat eraikitzeko egin dituen ekarpenak ezagutaraztea, modu eskuragarrian, partaidetzan eta bizipenetan.

Acercar la historia, los conceptos clave y las aportaciones del feminismo de forma accesible, participativa y cercana.

Gozatu kantatzen

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Larunbata/ Sábado 10:00-13:00
Egutegia/Calendario: urriak 24, azaroak 21, abenduak 19, urtarrilak 23, otsailak 20, martxoak 20, apirilak 17, maiatzak 22 eta ekainak 12.

Del 24 de octubre al 12 de junio.

Hezitzailea/Formadora: Ana San José Amiano (Arima Tailerrak)
Prezioa/Precio: 16€

Ikastaro honetan, emakumeek kanpoko epaiketari beldurrik izan gabe hitz egin ahal izango dute, eta beren autoestimua hobetzeko lan egingo dute.

Parte-hartzaileek beren ahotsei lekua eta denbora eman ahal izango diete ahalduntzeko abestuz.

Gozatzea, elkarrengandik ikastea eta barruan daramagun guztia ateratzea da helburua.

Autoestima y autonomía emocional

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteazkena/Miércoles 18:00-20:00

Egutegia/Calendario: otsailaren 3tik apirilaren 21era / Del 3 de febrero al 21 de abril

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Un espacio para reconectar con nosotras mismas, reconocer nuestras fortalezas y potenciar nuestro bienestar personal. Desde una mirada feminista y mediante el trabajo con las emociones, el cuerpo, la voz y la creatividad, exploraremos herramientas para ganar confianza, expresarnos con libertad, poner límites y fortalecer nuestra autonomía.

Hazkunde pertsonaleko gune feminista bat, konfiantza, adierazpen emozionala eta autonomia indartzeko gorpuzaren, ahotsaren eta sormenaren bidez.



Lo que mi voz callaba

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Larunbat eta Igandeetan / Sábados (10:00-14:00 y 16:00-19:00) y Domingos (10:00-13:00)

Egutegia/Calendario: urtarrilak 16, 17 eta 30, 31 / 16, 17, 30 y 31 de enero

**Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar-
Prezioa/Precio: 16€**

Taller vivencial que utiliza la voz, el cuerpo y las herramientas teatrales como recursos para fortalecer el empoderamiento y la expresión personal desde una perspectiva feminista. A través de dinámicas de respiración, movimiento, expresión vocal e interpretación, se favorece la toma de conciencia sobre los condicionamientos de género relacionados con el uso de la voz, promoviendo la confianza, el derecho a expresarse y la participación en un espacio seguro, respetuoso y de apoyo colectivo. El teatro ofrece un marco creativo que permite explorar la expresión individual y grupal respetando los ritmos y límites de cada participante.

Bizipen-tailerra, ahotsa, gorputza eta antzerki-tresnak erabiltzen dituen ahalduntzea, adierazpen pertsonala eta konfiantza indartzeko ikuspegi feministatik, parte-hartzaile bakoitzaren erritmoak errespetatzen dituen espazio seguru, inklusibo batean parte hartzea sustatuz.

Lectura fácil en clave feminista

(CASTELLANO)

Eguna/Día: Astelehena / Lunes

Egutegia/Calendario: Urriak 26; azaroak 9, 23;

abenduak: 14, 21; Urtarrilak 11; Otsailak 8, 22;

Martxoak 15; Apirilak 12, 26; Maiatzak 10, 24

Hezitzailea/Formadora: Natalia Jimenez Guitian

Dohainik / Gratis

Un espacio para compartir historias, ideas y experiencias desde una mirada feminista e inclusiva.

A través de la lectura, la conversación y la creatividad, creamos un lugar donde todas las voces tienen importancia. Un espacio para expresarnos, escuchar a otras y construir juntas nuevas historias desde el respeto a la igualdad y la diversidad.

Dirigido a mujeres y chicas jóvenes que:

- Quieren disfrutar de la lectura y compartir historias con otras personas.
 - Necesitan apoyo para leer o comprender textos, tengan o no experiencia lectora.
 - Quieren participar en conversaciones, aportar sus ideas y aprender de las experiencias de las demás.
- Porque todas tenemos historias que contar y todas merecemos ser escuchadas!!

Emakume artistekin jolasean

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Asteazkena, ostirala eta igandea

Egutegia/Calendario: azaroak 11, 13 eta 15, otsailak 10, 12 eta 14, apirilak 14, 16 eta 18

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Emakume artistekin jolasean tailer parte-hartzailea da, eta artea eta emakume artisten erreferenteak erabiltzen ditu komunikazioa, konfiantza, adierazpen pertsonala eta parte-hartzea ikuspegi feministatik sustatzeko.

Sormen-dinamiken, erreferente femeninoen analisiaren eta hausnarketa partekatua bidez, ahalduntzea, pentsamendu kritikoa, emakumeek kulturari egiten dizkioten ekarpenak ikusaraztea eta ikaskuntzarako eta partaidetza kolektiborako espazioak sortzea bul-tzatzen da.

Jugando con las mujeres artistas

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Lunes, miércoles y viernes

Egutegia/Calendario: 23, 25 y 27 de noviembre, 15, 17 y 19 de febrero, 26, 28 y 30 de abril

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Este taller utiliza el arte y las referentes artistas como herramientas para promover la reflexión feminista, la participación activa y la creación colectiva.

Mediante el uso de imágenes, obras artísticas, relatos biográficos y dinámicas creativas y participativas, se favorece la comunicación, el pensamiento crítico, la confianza y la expresión personal, al tiempo que se visibilizan las aportaciones de las mujeres a la cultura y se fortalecen los vínculos grupales desde una perspectiva feminista.

Chi kung feminista

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Ostirala/ Viernes 10:00-11:30

Egutegia/Calendario: urtarrilaren 15etik martxoaren 5era

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Chi Kung feministaren tailerra, emakumeen ahalduntze pertsonala eta kolektiboa indartzera bideratua, gorputz-lanaren, arnasketaren eta gorputzaren eta buruaren arteko loturaren bidez.

Metodologia bizizale, parte-hartzaile eta errespetuzkoaren bidez, ongizatea, presentzia, konfiantza, gorputz-kontzientzia eta norberaren mugen aitormena bultzatzen dira, ikuspegi feministatik autozainketarako eta hazkunde pertsonalerako espazioak sustatuz.

Reaprender a reír

(GAZTELANIAZ/CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteazkena/ Miércoles 18:00-20:00

Egutegia/Calendario: urriaren 21tik urtarrilaren 20ra/ Del 21 octubre al 20 enero

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Taller de empoderamiento personal y colectivo que, a través del juego, la expresión artística, el movimiento y el humor, promueve el autoconocimiento, la autoestima y la confianza.

Se plantea como un espacio de autocuidado y bienestar desde una perspectiva feminista, favoreciendo la participación, la expresión emocional y el fortalecimiento de las capacidades personales en un entorno inclusivo, respetuoso y participativo.

Ahalduntze-tailerra ikuspegi feministatik, jolasaren, sormenaren eta mugimenduaren bidez, autozainketa, autoezagutza, autoestimua eta parte hartzeko, inklusiborako eta ongizaterako espazio batean konfiantza sustatzen dituen.

Empoderándonos a través del conocimiento de las etapas de nuestra vida. Menopausia y perimenopausia

(GAZTELANIAZ/CASTELLANO)

Eguna/Día: Osteguna/Jueves 18:00-20:00

Egutegia/Calendario: azaroak 5, 12, 19 eta 26 /

5, 12, 19 y 26 de noviembre

Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar

Prezioa/Precio: 10€

Taller orientado a promover el conocimiento y la relación positiva con el propio cuerpo como herramienta de empoderamiento personal. Desde una perspectiva de género, se aborda la perimenopausia y la menopausia ofreciendo información clara y rigurosa que contribuye a desmontar estereotipos, fortalecer la autoestima y favorecer la toma de decisiones informadas sobre salud, bienestar y autocuidado.

A través de la reflexión compartida y la adquisición de recursos prácticos, se favorece una vivencia más consciente y respetuosa de esta etapa vital, reconociendo los cambios físicos, emocionales y sociales desde una mirada feminista y de bienestar integral.

Perimenopausia eta menopausia ikuspegi feministatik lantzen dituen tailerra, norberaren gorputzaren eza-gutza, autozainketa, autoestimua eta informatutako erabakiak hartzea sustatuz, bizi-etapa horren bizipen positibo eta kontzientea bultzatzeko.

Munduko emakumeenganako elkartasuna eta hartu-emanak

Solidaridad e intercambio con mujeres del mundo

Grupo de mujeres migradas

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteartea eta ostegunea/Martes y jueves 10:00-12:00

Egutegia/Calendario: azaroaren 3tik 19ra/ Del 3 al 19 de Noviembre

Hezitzailea/Formadora: Maider Galarraga Martín

Grupo orientado a favorecer procesos de empoderamiento personal y colectivo mediante la reflexión sobre los aprendizajes, creencias y mandatos sociales que pueden limitar el desarrollo integral de las mujeres.

A través de una metodología participativa y vivencial, se promueve el autoconocimiento, el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y la identificación de recursos personales y colectivos desde una perspectiva feminista e intercultural.

Taller dirigido a mujeres derivadas del Área de Inmigración que promueve el empoderamiento, la autonomía y el bienestar personal a través de la reflexión sobre los mandatos sociales y las creencias de género, desde una perspectiva feminista e intercultural.

CURSO DIRIGIDO A MUJERES DERIVADAS DEL ÁREA DE INMIGRACIÓN.

Udaleko Gizarte Ekintza arloarekin elkarlanean.
Immigrazio Saila.

En colaboración con el Área de Acción Social.
Departamento de Inmigración.

Taller de arreglos cotidianos

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteartea/Martes 17:00-19:00
Egutegia/Calendario: urriaren 20etik maiatzaren 18ra/ Del 20 Octubre al 18 Mayo
Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar
Prezioa/Precio: 30€

El ámbito de las reparaciones y el mantenimiento del hogar constituye un espacio de la vida cotidiana tradicionalmente condicionado por los estereotipos de género. Mientras muchas mujeres han asumido históricamente tareas de organización, cuidado y gestión doméstica, gran parte de los conocimientos técnicos relacionados con el funcionamiento y reparación de la vivienda han quedado asociados al ámbito masculino. Este taller pretende reconocer y poner en valor los saberes vinculados al cuidado y la gestión del hogar, al tiempo que favorece la adquisición de conocimientos y herramientas prácticas que contribuyan a la autonomía, la confianza y el empoderamiento de las mujeres en este ámbito.

Etxeko konponketetan emakumeen autonomia sustatzen duen tailerra, berdintasunaren eta genero-estereotipoak ezabatzearen ikuspegitik.

“Eguneroko finantzak kudeatzeko tresnak. Finantzak, gu?”

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Osteguna/Jueves 17:30-19:30
Egutegia/Calendario: apirilaren 8tik maiatzaren 27ra/ Del 8 Abril al 27 Mayo
Hezitzailea/Formadora: zehazteke / por confirmar
Prezioa/Precio: 10€

Autonomia ekonomikoa emakumeen ahalduentzaren funtsezko dimentsioa da. Nomina bat irakurtzen jakitea, atxikipen bat ulertzea, kontu baten baldintzak interpretatzea, txartel baten kostuak identifikatzea, mailegu bat baloratzea edo banka elektronikoa segurtasunez moldatzea ez dira trebetasun neutroak; mendekotasuna murrizten duten tresnak dira, segurtasuna handitzen dute eta erabaki ekonomiko pertsonalak, familiarak eta komunitarioak hartzen parte hartzea ahalbidetzen dute.

La autonomía económica es clave para el empoderamiento de las mujeres, ya que el conocimiento financiero favorece su independencia, seguridad y capacidad de tomar decisiones.

Ahalduntze teknologikoa

Empoderamiento tecnológico

Arrakala digitalari aurre egitea

Combatar la brecha digital de género

(ELE BITAN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Osteguna/Jueves 16:30-18:30

Egutegia/Calendario: urriaren 22tik maiatzaren 27ra / Del 22 Octubre hasta el 27 Mayo

Hezitzailea/Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika
Prezioa/Precio: 30€

Teknologiarako berdintasunezko sarbidea sustatu nahi duen ikastaroa da. Autonomia landu eta gaitasun digitalak indartu nahi dituzuen emakumeentzat pentsatua. Eduki praktikoen bidez, posta elektronikoa erabiltzen eta Interneten segurtasun handiagoz nabigatzen ikasiko duzu, baita, gestioak, online erosketak salmentak egiten eta iruzur posibleak hautematen ere.

Es un curso que busca fomentar el acceso igualitario a la tecnología. Es ideal para mujeres que quieran potenciar su autonomía y reforzar sus competencias digitales. A través de contenidos prácticos, aprenderás a utilizar el correo electrónico y a navegar por Internet con mayor seguridad. También se les enseñará a realizar gestiones, compras-ventas online y a detectar posibles engaños o fraudes.

Alfabetatze teknologikoa

Alfabetización tecnológica

(ELE BITAN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Astelehena/ Lunes 18:00-20:00

Egutegia/Calendario: urriaren 19tik maiatzaren 31era / Del 19 Octubre hasta el 31 mayo

Hezitzailea/Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika
Prezioa/Precio: 30€

Oinarrizko gaitasun digitalak indartzeko eta ingurune digitaletan presentzia aktiboagoa eta seguruagoa lortzeko diseinatutako ikastaroa da. Ofimatikako tresnekin, mugikorraren erabilera eraginkorragoarekin, informazioaren kudeaketarekin eta bilaketa aurreratuekin, online kudeaketekin eta zibersegurtasunarekin lotutako edukiak bilduko ditu.

Es un curso que está diseñado para fortalecer competencias digitales básicas y avanzar hacia una presencia más activa y segura en entornos digitales. Abarcará contenidos relacionados con herramientas ofimáticas, un uso más eficaz del móvil, gestión de la información y búsquedas avanzadas, gestiones online y ciberseguridad.

Emakumeak sarean

Mujeres en red

(ELE BITAN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Osteguna/ Jueves 18:30-20:00

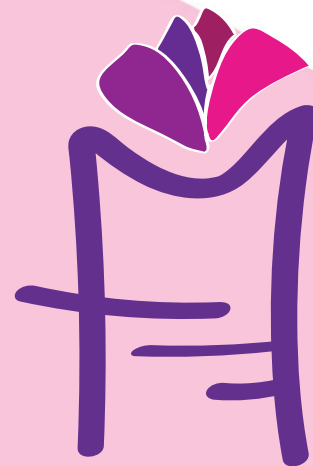
Egutegia/Calendario: urriaren 22tik maiatzaren 27ra / Del 22 Octubre hasta el 27 Mayo

Hezitzailea/Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika

Prezioa/Precio: 30€

Ikastaroa ordenagailuaren erabilera ezagutzen duten emakumeei zuzenduta dago, garapen pertsonala eta profesionala sustatzeko prestakuntza teknologikoan urrats bat gehiago eman nahi dutenei. Adimen artifizialaren, zibersegurtasunaren, identitate digitalaren kudeaketaren, ziberfeminismoaren eta beste gaitasun digital aurreratuago batzuen erronka berriein lotutako alderdietan sakonduko da.

El curso se dirige a mujeres familiarizadas con el uso del ordenador, que buscan dar un paso más en su formación tecnológica para potenciar su desarrollo personal y profesional. Se profundizará en aspectos relacionados con los nuevos retos de la Inteligencia Artificial, la ciberseguridad, la gestión de la identidad digital, el ciberfeminismo y otras competencias digitales más avanzadas.



Zer da?

Emakumeen arteko harreman, esperientzia, jakintzak eta kezkak trukatzeko espazioa da.

Emakume elkarte ezberdinen ekimenak eta proposamenak biltzeko lekua da.

Ekintza hauetan parte hartzeko alde zuretik izena eman behar da, DOAKOAK DIRA.

ERDU GUREKIN!

Zatoz ezagutzera!

TOPAC

Zatoz



Andro

GUNEA

agunea

ezagutzera!

¿Que es?

Espacio de relación y para compartir experiencias, saberes e inquietudes entre y para mujeres.

Espacio que pretende recoger actividades y propuestas de las diferentes Asociaciones de Mujeres.

*Para participar en estas actividades sólo es necesario dar tu nombre previamente,
SON GRATUITAS.*

¡VEN CON NOSOTRAS!

Indarkeria matxista jasan duten emakumeentzako taldea

Eskatu informazioa Andragunean



Grupo para mujeres víctimas que han
sufrido violencia machista

Infórmate en Andragunea

XAKE taldea

Trebatu al zara gurekin xake feministan?
Baduzu esperientziarik xakearekin?
Interesatuta bazaude, galdetu eta informatuko zaitugu

*¿Te has formado con nosotras en ajedrez feminista?
¿tienes experiencia con el ajedrez?
Si estás interesada preguntanos y te informaremos!*

Asteburuko mendi irteerak

Aisialdia bizitzeko modu bat, harremanetarako,
naturaz bizitzeko eta gozatzeko aukera...
Animatzen zara?

*Como forma de ocio, de relación, de compartir, de vivir
y disfrutar de la naturaleza...
Te animas?*

Andrajozak batukada feminista taldea



Ostiraletan Landako sotoetan biltzen gara
Gurekin harremanetan jartzeko.

Kontaktua: andrajozak@gmail.com

WikiEmakumeak



**WikiEmakumeok euwikipediak elikatzen gabiltza,
ostiralero 16:00etan Andragunean. Anima zaitez
eta erdu gurekin!**

*En WikiEmakumeok estamos alimentando
euwikipedia todos los viernes a las 16:00.
¡Anímate y participa!*

Batudamak

Talleres permanentes de empoderamiento para mujeres a ritmo de batucada

Batudamak Durangoko perkusio feministako taldea da. Landako kiroldegian batzen gara, ostiral arratsaldetan. Adin, egoera eta jatorri guztietako emakumeei zuzenduta dago, eta ez da beharrezkoa aurretiazko esperientzia izatea. Ahalduntze indibiduala eta kolektiboa bilatzen dugu musikaren bidez. Perkusioa jotzea eta emakumeen banda feministako kide izatea ahalduntzeko modu indartsua da. Aukera ematen digu emakumeentzako bakarrik den espazio bat partekatze-ko, gure musikarekin espazio publikoa okupatzeko eta berdintasunean oinarritutako harremanak eraikitzeko.

Grupo estable de percusión feminista en el Polideportivo de Landako, los viernes por la tarde. Está dirigido a mujeres de todas las edades, condiciones y orígenes, sin necesidad de experiencia. Buscamos el empoderamiento individual y colectivo a través de la música. Tocar la percusión y ser parte de una banda feminista de mujeres es una poderosa forma de empoderamiento. Nos permite compartir un espacio solo para mujeres, ocupar el espacio público con nuestra música y construir relaciones basadas en la igualdad.

Contacto: batudamak@gmail.com
670 519 376

Emakumeak Korrika Taldea

Adin eta maila desberdinetako emakume taldea gara, korrika egiteko eta gure behar eta nahietara egokitu-tako jarduera fisikoa egiteko elkartzen direnak.

Ostegunero 18:30ean, Landako atletismo pistan.
Irailetik uztaile arte.

Zapatilak eta ariketa fisikoa giro atseginean egiteko gogoia besterik ez duzu behar.

Grupo de mujeres de diferentes edades y niveles que se juntan para correr y realizar diferentes actividades físicas adaptadas a nuestras necesidades y deseos.

Todos los jueves a las 18:30, en la pista de atletismo de Landako. **Desde septiembre hasta julio.**

Solo necesitas unas zapatillas y ganas de hacer ejercicio físico en un ambiente agradable.

Kontaktua: durangokiroltaldea@gmail.com



Irakurketa talde feminista

Letren hari moreetatik

“Letren hari moreetatik” irakurketa talde feminista da. Irakurketa talde honek gozamina du ardatz. Irakurketekin gozatzea (nahiz eta denak ez gustatu), hausnarketekin gozatzea (nahiz eta zenbaitetan arantzatsuak izan), eta elkarriketekin gozatzea (hitz egiten zein entzuten) da gure plana.

Hilero liburu bat irakurriko dugu etxean, eta ondoren, liburu hori elkarrekin disfrutatzeko batuko gara Andragunean.

Ikasturte honetarako aukeratutako liburuetan, gure patroiak kuestionatzen lagunduko diguten irudi eta adibideak topatuko ditugu.

Ez dira gai konkretuen inguruan irakaspen itxiak edo zehatzak egiteko aukeratuak. Kontrara, askotariko irakurketak egiteko pentsaturik daude. Horrela, taldea osatzen dugunongan sortutako oihartzuna koordinada desberdinetatik etorriko zaigu. Eta horra hor saio hauen aberastasuna. Bakoitzari berea emateko baliagarria den bitartean, taldearen interakzioekin,

norberarena konplexuagoa eta aberatsagoa bihurtzeko aukera ematen digu ere.

Nork bere ideiak kuestionatu eta deserosotasun zein galdera ikurrak plazera bihurtu elkarrekintzan

Begirada feminista kolektiboan zorrozten jarraitzeko plan ederra!

2026-2027ko EGUTEGIA:

Urriak 23, Azaroak 20, Abenduak 11, Urtarrilak 15, Otsailak 19, Apirilak 16 eta Maiatzak 14

OSTIRALAK 16:30-18:00 eta 18:00-19:30

**Dinamizatzailea: Mireia Delgado Expósito
BIZENTA MOGEL UDAL BIBLIOTEKAREN
LAGUNTZAREKIN**



Grupo de lectura feminista

Los hilos violeta de las letras

Se trata del grupo feminista de lectura “De los hilos morados de las letras”. Este grupo de lectura se centra en el disfrute. Nuestro plan es disfrutar con las lecturas (aunque no todas gusten), con las reflexiones (aunque a veces sean espinosas), con los diálogos (tanto hablando como escuchando).

Cada mes leeremos un libro en casa, y después nos juntaremos en Andragunea para disfrutarlo juntos.

En los libros seleccionados para este curso encontraremos imágenes y ejemplos que nos ayudarán a cuestionar nuestros patrones.

No son elegidos para hacer lecciones cerradas o concretas sobre temas concretos. Por el contrario, están pensadas para realizar lecturas variadas. Así, el eco generado en los que formamos el grupo nos vendrá de diferentes coordenadas. Y he aquí la riqueza de estas tentativas. Mientras que es útil para dar a cada uno lo suyo, con las interacciones del grupo, también nos permite convertir lo propio en más complejo y rico.

Cuestionar las propias ideas y convertir los símbolos de incomodidad y interrogación en placer en la interacción

¡Un plan bello para seguir trabajando la mirada feminista en colectivo!

CALENDARIO 2026-2027:

30 de Octubre, 18 de Diciembre, 22 de Enero, 26 de Febrero, 19 de Marzo, 23 de Abril y 21 de Mayo.

VIERNES 16:30-18:00 y 18:00-19:30

Dinamizadora: Mireia Delgado Expósito

CON LA COLABORACIÓN DE BIZENTA MOGEL UDAL BIBLIOTEKA



(GAZTELANIAZ / CASTELLANO)

1- Edoskitze taldea / Grupo de lactancia

Edoskitzearen inguruko zalantzak, kezkak eta zailtasunak partekatzeko espazioa. Haurdunentzat, bularra ematen duten amentzat eta lanera itzultzea prestatu edo titia kendu nahi duten emakumeentzat. 11:00etatik 12:30era, hileko saioan. Gaian aditua den unibertsitateko aditu batek dinamizatua.

Espacio para compartir dudas, inquietudes y dificultades alrededor de la lactancia. Para embarazadas, madres lactantes y mujeres que quieran preparar la vuelta al trabajo o destetar. De 11:00 a 12:30 en sesión mensual. Dinamizado por experta universitaria en lactancia y logopeda neonatal.

2- Haurdunaldiko eta jaiotza-inguruko dolu-taldea Grupo de duelo gestacional y perinatal.

Edozein unetan haurdunaldia galdu duten, haurdunaldia eten behar izan duten edo antzutasuna igarotzen ari diren eta dolua landu nahi duten familiei laguntzeko espazioa. 18:00etatik 20:00etara, hilean behin.

Espacio de acompañamiento a familias que han vivido la pérdida de un embarazo en cualquier momento de este, del parto o postparto, que han tenido que interrumpir el embarazo o que están transitando la infertilidad y quieren elaborar el duelo. De 18:00 a 20:00 en sesión mensual. Dinamizado por trabajadora social clínica experta en duelo perinatal

Kontaktua/Contacto: kulunkarielkartea@gmail.com

INFORMAZIOA

Información

Harremanetan jartzeko:

Deitu 94 465 70 92 telefonoa
andragunea@durango.eus
Lariz Dorrea 2.

Plazak mugatuak dira. Zozketa egingo da aurretik izena eman duten emakume guztien artean. Durangarrek izango dute lehentasuna.

Gutxienez zortzi lagun beharko dira taldea osatzeko.

Hautzaindegi zerbitzua egongo da (kontsultatu baldintzak).

Contacto:

*En el teléfono 94 465 70 92
andragunea@durango.eus
Lariz Torre, 2.*

Las plazas son limitadas. Se realizará un sorteo entre todas las mujeres preinscritas en cada curso. Se dará prioridad a las empadronadas en Durango.

El mínimo de personas para formar grupo es de ocho.

*Servicio de guardería
(consulta las condiciones).*

1- Aurretiko izen-ematea

Modu hauetan egin daiteke:

- **Aurrez aurre: Andragunea, Lariz Dorrea 2**
- Astelehenetik ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenetan 17:00-19:00.
- **Helbide elektronikoa: andragunea@durango.eus (baieztapena itxaron behar da beti)**
- **Telefonoa: 94 465 70 92***

***Lehentasuna izango du aurrez aurreko arretak**

Jarraibideak:

- Aurretiko izen-ematea egiteko ondoko informazioa eman behar da: izen-abizenak, telefonoa, NAN, jaiotze data, helbide elektronikoa eta aukeraturiko ikastaroak.

Emakume bakoitzak **3 ikastarotan eta topaguneko 6 ekintzetan** izena eman dezake, eta bere aukeraren lehentasuna adierazi beharko du.

Aurretiko izen-emate epea: IRAILAREN 7tik 18ra

2- Matrikula

Ikastaroan lekua lortu duten emakumeei SMS bidez abisatuko zaie.

Matrikula epea: Irailaren 25etik urriaren 2ra arte

Matrikua behar bezala betetzeko, beharrezkoa da matrikula orria bete eta ikastaroaren ordainketa egitea.

(banku txartelarekin)

Ezinbestekoa da ikastaroetan parte hartu ahal izateko.

Matrikula egiteko tokia eta ordutegia:

ANDRAGUNEA

Lariz Dorrea, 2

Astelehenetik ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenetan 17:00-19:00

Ikastaroen inguruko informazioa udaleko webgunean eskuragarri dago (www.durango.eus)

1- Preinscripción:

Se realizará a través de los siguientes canales:

- **Presencial:** Andragunea, Lariz Dorrea 2
De lunes a viernes 10:00-14:00 / Lunes y miércoles 17:00-19:00.
- **Correo electrónico:** andragunea@durango.eus
(se debe esperar siempre confirmación)
- **Teléfono:** 94 465 70 92*

**Se dará prioridad a la atención presencial*

PASOS A SEGUIR:

-Para realizar la preinscripción será necesario aportar la siguiente información: Nombre y Apellidos, Número de contacto, Dni, fecha de nacimiento, correo electrónico y preferencia de cursos.

*Cada interesada podrá inscribirse en un máximo de **3 cursos y 6 actividades del espacio de encuentro** deberá indicar su orden de elección.*

Periodo y horario de preinscripción: Del 7 al 18 de SEPTIEMBRE

2- Matrícula

Se avisará por SMS a las mujeres que hayan obtenido plaza.

Plazo matriculación:

Del 25 de septiembre al 2 de Octubre

*Para formalizarla es necesario rellenar la hoja de matrícula y abonar el precio del curso (pago con tarjeta)
Imprescindible para participar en los cursos*

Lugar y horario matriculación:

ANDRAGUNEA

Lariz Torre, 2

*De lunes a viernes 10:00-14:00 /
Lunes y miércoles 17:00-19:00*

*La información sobre los cursos está disponible también en la página web del Ayuntamiento
(www.durango.eus)*

INDARKERIA MATXISTAREN UNITATEA

Indarkeria matxista jasaten duten emakumeei arreta, laguntza eskaintzeko eta dagokien lekura bideratzeko zerbitzua.

Servicio de atención, acompañamiento y derivación a mujeres que sufren la violencia machista.

Ordutegia/Horario:

Astelehen, asteazken eta ostiraletan 10:00 -14:00
lunes, miércoles y viernes

Astearte eta ostegunetan

11:00-14:00 // 16:00-19:00 martes y jueves

Uda garaian (uztaila-abuztua)/

En verano (julio-agosto):

telefonoz edo emailaz harremanetan jarri /

Contacta a través del telefono o email.

Telefonoa/Teléfono: 94 603 00 46 / 618 79 13 33

Email: indarkeriamatxista@durango.eus

Lekua/Lugar: Lariz Dorrea, 2 Andragunea

**Berehalakotasuna behar duen gaia izatekotan
(ez urgentzia) intereseko telefonoak:**

Si se trata de un asunto que requiere inmediatez (no urgencia) estos son los teléfonos de interés:

- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak / Servicios Sociales de Base: 9462 00 492 - 9:00 - 13:00
- Gizarte larrialdietarako Aldundiko Zerbitzua / Servicio Foral Urgencias Sociales: 944 025 050 - (24h x 7)
- Krisi Zentroa (sexu erasoen kasuan) / Centro de Crisis (agresiones sexuales): 900 840 977 - (24h x 7)
- Durangoko Ertzainetxea /Comisaría Durango: 944 669 300
- Durangoko Udaltzaingoak / Policía Municipal Durango: 946 030 010

Urgenziazko kasuetan 112 telefonora deitu!

¡En caso de **urgencia** llama al **112**!

ANDRAGUNEA

 Lariz Dorrea 2

 94 465 70 92

 andragunea@durango.eus

 Andragunea Emakumeon Topagunea

 @andragunea



AUKERA
BERDINTASUNA
IGUALDAD DE
OPORTUNIDADES
DURANGO
Udala - Ayuntamiento

