

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 aldez aurretik izena eman behar da,
DOAKOAK DIRA.

ERDU GUREKIN!

Zatoz



Andr

GUNEA

raguneá

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!

Alimentación en menopausia

HITZALDIAK/CHARLAS

(GAZTELANIAZ/CASTELLANO)

¿Sabemos lo que compramos?

Abenduak 5 Diciembre 18:00-20:00

Tuppers y comidas saludables

Otsailak 27 Febrero 18:00-20:00

Nutrición y microbiota

Maiatzak 8 Mayo 18:00-20:00

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?

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
670519376

Zineforum feminista

Cine Forum Feminista

Andereak Elkartearekin elkarlanean/
En colaboración con Andereak Elkartea

Azaroak 29 Noviembre

Martxoak 14 Marzo

Apirilak 25 Abril

Emakumea, berdintasuna eta kirola

HITZALDIAK/CHARLAS

(EUSKARAZ/EUSKERA)

Emakumea eta kirola
Azaroak 6 Noviembre **18:00-20:00**

Emakumea eta kirol profesionala
Martxoak 19 Marzo **18:00-20:00**

Emakumearen ahalduntzea kirolaren bitartez
Maiatzak 21 Mayo **18:00-20:00**

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. Irai-letik 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](mailto:urangokiroltaldea@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.

Irakurketa, ondo pasatzeko baliagarria izateaz gain, ezagutzak aktibatzeko eta hausnartzeko bidea izanik, saio hauetan, lerro artekoa, GURE NARRAZIO PROPIOA egiten laguntzeko baliatuko dugu. Eskuartearen izango ditugun obretan azaltzen diren testuinguruak, pertsonaiak eta hauen erabakiak zein mugimenduek ispilu egiten digutela aprobetxatu, eta elkarrekin hausnartzeko baliatuko dugu.

Begirada feminista kolektiboan zorrozten jarraitzeko plan ederra!

2025-2026ko EGUTEGIA:

Urriak 24, Azaroak 21, Abenduak 12, Urtarrilak 16, Ot-sailak 13, Martxoak 13, Apirilak 17 eta Maiatzak 15

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

“Por los hilos violeta de las letras” es un grupo de lectura feminista que tiene como eje el placer. Se trata de disfrutar de las lecturas (incluso cuando alguna no nos gusta), disfrutar de las reflexiones (incluso cuando escucen) y disfrutar de las conversaciones (bien hablando como escuchando).

Cada mes leeremos un libro en casa, y después, nos reuniremos en Andragunea para disfrutar del mismo. La lectura y lo que la rodea nos vale para pasarlo bien pero también para activar conocimientos y reflexionar. Por ello, utilizaremos estas sesiones para buscar NUESTRA PROPIA NARRACIÓN entre líneas. Las obras que manejaremos nos brindarán contextos, personajes, decisiones, circunstancias y movimientos que nos harán de espejo para reflexionar juntas. ¡Un plan bello para seguir trabajando la mirada feminista en colectivo!

CALENDARIO 2025-2026:

31 Octubre, 28 Noviembre, 19 Diciembre, 23 Enero, 20 Febrero, 27 Marzo, 24 Abril y 22 Mayo.

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

Dinamizadora: Mireia Delgado Expósito

**CON LA COLABORACIÓN DE BIZENTA MOGEL
UDAL BIBLIOTEKA**

WikiEmakumeak



**WikiEmakumeak euwikipedia elikatzen gabiltza,
ostiralero 16:00etan Andragunean. Anima zaitetz
eta erdu gurekin!**

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

Indarkeria matxista jasan duten emakumeentzako taldea

Eskatu informazioa Andragunean

Infórmate en Andragunea

Kulunkari elkarte



(gaztelaniaz/ en 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.

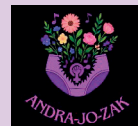
2- Haurdunaldiko eta jaiotza-inguruko dolu-taldea Grupo de duelo gestacional y perinatal.

Edozein unetan haurdunaldia galdu duten, haurdunaldia eten behar izan duten edo antzuak 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

Andrajozak batukada feminista taldea



Ostiraletan Landako sotoetan biltzen gara Gurekin harremanetan jartzeko.

Kontaktua: andrajozak@gmail.com

INFORMAZIOA

Información

Harremanetan jartzeko:

Deitu 94 465 70 92 telefonora edo idatzi andragunea@durango.eus helbidera.

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 8tik 22ra

2- Matrikula

Ikastaroan lekua lortu duten emakumeei SMS bidez abisatuko zaie.

Matrikula epea: Irailak 29 tik urriaren 3ra.

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 esku-ragarri dago (www.durango.eus)

Información:

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- 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 8 al 22 de SEPTIEMBRE

2- Matrícula

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

Plazo matriculación: Del 29 de septiembre al 3 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 ostiralean 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.

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

Email: misasi@durango.eus

Lekua/Lugar: Lariz Dorrea, 2 Andragunea

Berehalakotasuna behar duen gaia izatekotan (ez urgentzia) intereseke 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

Urgenziatzko 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**

