

BERDINTASUN SAILEKO EKINTZAK



Andragunea

ACTIVIDADES ÁREA DE IGUALDAD



Autodefentsa feminista

Autodefensa feminista

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

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



Ahalduntzean irabazten

Biodantza

(EUSKARAZ/ EUSKARA)

Eguna/Día: Astelehenak/Lunes **17:30-19:30**
Egutegia/Calendario: **Urriaren 20tik Maiatzaren 25ra/** Del 20 de Octubre al 25 de Mayo
Bideratzailea/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 dantzari jakitea.

Taller laboratorio teatro:

Patrihorcado

(ELEBIDUN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: **Igandea/** Domingo **11:00-13:00**
Egutegia/Calendario: **Urriak 26, Azaroak 9 eta Abenduak 14/** 26 Octubre, 9 Noviembre y 14 Diciembre
Bideratzaileak/Formadoras: **Aroa Blanco Etxaburu eta Saioa Bañales Piriz**
Prezioa/Precio: **10€**

¿Alguna vez te has sentido insegura o silenciada frente a una situación de machismo o desigualdad? ¡Este taller es para ti! A lo largo de este laboratorio vivencial, trabajaremos de manera lúdica y creativa a través del teatro y la expresión corporal y verbal para identificar las distintas máscaras que el patriarcado utiliza para someterlos. Buscamos que cada participante ensaye respuestas feministas cuando se enfrente a esas situaciones incómodas.

YO, identidad consciente a través de la música

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: **Osteguna/** Jueves **18:00-20:00**
Egutegia/Calendario: **Urtarrilaren 8tik Martxoaren 12ra/** Del 8 Enero al 12 de Marzo
Bideratzailea/Formadora: **Rebeca Díaz Mardaras**
Prezioa/Precio: **10€**

Como Seres Vibracionales que somos, la Música nos mueve. A través de ella podemos conectarnos con nuestro Mundo Emocional, lo que nos permite ir conociéndonos mejor. Descubrir cómo nos puede acompañar en ese descubrimiento de “QUIÉNES SOMOS”, desde una mayor conciencia, es el objetivo del presente taller. La Musicoterapia y el cuerpo estarán muy presentes en las sesiones. Musikaren bidez gure sentimenduen munduarekin konekta gaitezke, eta horrek elkar hobeto ezagutzeko aukera ematen digu.

Autobiografía: lo personal es político

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Astelehena / Lunes 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 20tik Maiatzaren 11ra/ Del 20 Octubre al 11 Mayo
Bideratzailea/Formadora: Mertxe Arratibel Ibarruri
Prezioa/Precio: 30€

Descubre tu poder y voz a través de la escritura autobiográfica. 'Lo personal es político', clama una clásica consigna feminista. Este curso quiere dar voz y expresión escrita a las vivencias personales y, a partir de textos autobiográficos de autoras destacadas, estimular la conciencia crítica, y rescatar la memoria feminista personal y colectiva, global y local. Todo ello desde un espacio seguro y de apoyo mutuo. Además, desarrollarás habilidades de escritura y autoconocimiento que te permitirán construir una identidad auténtica y liberadora.

Ikastaro honek egile nabarmenen testu autobiografiakoetatik abiatuta, kontzientzia kritikoa suspertu, eta memoria feminista pertsonala, kolektiboa, globala eta tokikoa berreskuratu nahi du.



Gozatu kantatzen

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Larunbata/ Sábado 10:00-13:00
Egutegia/Calendario: Urriak 25, Azaroak 22, Abenduak 13, Urtarrilak 10, Otsailak 14, Martxoak 14, Apirilak 18, Maiatzak 16 eta Ekainak 13. Del 25 Octubre al 13 Junio.
Bideratzailea/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 ahotsai lekua eta denbora eman ahal izango diete ahalduntzerako abestuz.

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

Liderando nuestras emociones

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteazkenak/ Miércoles 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urtarrilaren 21etik Martxoaren 25era / Del 21 Enero al 25 Marzo
Bideratzailea/Formadora: Belén Seoane Crespo
Prezioa/Precio: 10€

¿Quién o qué gobierna nuestras vidas? ¿Qué margen tenemos para hacerlo?

¿Cómo podemos liderarnos a nosotras mismas? En este taller reflexionamos sobre las dificultades a la hora de liderar los distintos ámbitos de nuestra vida desde un enfoque feminista y apoyándonos en el Coaching y la Inteligencia Emocional.

Nork edo zerk gobernatzen ditu gure bizitzak? Zein aukera dugu guk egiteko? Nola izan gaitzke gure buruaren jabe?

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: **17 y 18 Enero y 31 Enero y 1 Febrero**

Bideratzailea/Formadora: **Zahira Montalvo Herrero (Kankaneo Teatro)**

Prezioa/Precio: **10€**

El punto de partida es cada persona, con su voz, su cuerpo, sus emociones e historias. Una invitación a reconocer el cuerpo cómo instrumento vocal y a descubrir, en grupo, el empoderamiento que nace al expresarnos libremente.

Este taller se divide en dos partes, la primera parte proporciona un viaje personal a través de técnicas de conciencia postural, respiración y dicción y la segunda un viaje sensorial y colectivo a través de la voz, el cuerpo y técnicas del teatro de los sentidos.

Gorputza ahots-tresna gisa ezagutzeko eta, taldean, askatasunez adieraztean sortzen den ahalduntzea deskubritzeko gonbitea.

Jendaurrean hitz egiteko teknikak

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: **Azteazkena/ Miércoles 18:00-20:30**

Egutegia/Calendario: **Urtarrilaren 7tik Otsailaren 11ra** / Del 7 Enero al 11 Febrero

Bideratzailea/Formadora: **Idoia Eizmendi Aldasoro**

Prezioa/Precio: **10€**

Ikastaroaren bitartez hitz egiteko trebetasuna eta ziurtasuna garatuko dugu. Horretarako, ditugun beldurrak indentifikatu eta aztertuko ditugu, eta beldur horiei aurre egiteko tresnak praktikan jarriko ditugu, beti ere, generoak komunikazio prozesuan duen eragina kontuan hartuz. Horrez gain, oratoriaren oinarriak eta diskurtso eraginkorra egiten ikasiko dugu.

El objetivo de este taller es desarrollar habilidad y seguridad para hablar en público.



Emakume artistekin jolasean

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Asteazken, ostiral eta igandean (lehenengo saioan larunbatean)

Egutegia/Calendario: Azaroak 5, 7 eta 8, Otsailak 18, 20 eta 22, Apirilak 22, 24 eta 26

Bideratzailea/Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia

Prezioa/Precio: 10€

Tailer honek emakume artisten lanak ezagutzeko, haien obra bisitatzeko eta arteterapiako esperientzia bat bizitzeko aukera ematen dizu. Hori guztia espazio seguru batean, zure buruarekin modu desberdinean konektatu eta adierazteko, iritzirik eta aurretik ezarritako jomugarik gabe hedatu ahal izateko. Asmoa da prozesu intuitibo bat aztertzea koloreekin eta ehundurekin jolastuz, eta horretan konfiantza izatea. Artistak ezagutu, benetakotasunez adierazi, zure sormena usiatu edo artearen bidez meditazio-une batez gozatu nahi baduzu, lasaiago irtengo zara zure bihotza irekia-go, askeago eta inspiratuago sentitutuko duzu. «Artea gizaki hobe sortzeko tresna bat da»

Ezagutuko ditugun artistak:

Barbara Kruger

Maria Helena Viera

Ana Mendieta eta Fina Miralles

Tailerretako EGITURA

1. SAIOA Harrera Andragunean: artista eta bere obra ezagutu. (18:00-19:00)

2. SAIOA Guggenheim museoan elkartuko gara erakusketa bisitatzeko. (17:00-19:00)

3. SAIOA Itxiera Andragunean: ikusitakoa kontutan izanik, arteterapian oinarritutako saioa. (10:00-13:00)

Jugando con las mujeres artistas

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Lunes, miércoles y viernes

Egutegia/Calendario: 3, 5 y 7 Noviembre, 16, 18 y 20 Febrero, 20, 22 y 24 Abril

Bideratzailea/Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia

Prezioa/Precio: 10€

Se trata de un taller que te ofrece la posibilidad de conocer las obras de mujeres artistas, visitar parte de su obra y vivir una experiencia de arteterapia. Todo ello en un espacio seguro donde puedes desplegar, sin juicios ni expectativas, para conectarte y expresarte de manera diferente contigo misma. La intención no es otra que explorar y confiar en un proceso intuitivo jugando con colores y texturas. Tanto si buscas conocer artistas, expresarte con autenticidad, explotar tu creatividad o disfrutar de un momento de meditación a través del arte, saldrás más tranquila sintiendo tu corazón abierto, libre e inspirado.

«El arte es una herramienta para crear un nuevo ser humano mejor»

Artistas que conoceremos:

Barbara Kruger

Maria Helena Viera

Ana Mendieta eta Fina Miralles

Estructura del Taller:

1. Encuentro, introducción en el Andragunea: conoceremos a la artista y su obra. (10:00-11:00)
2. Encuentro, nos reuniremos en el museo Guggenheim para visitar la exposición. (10:00-12:00)
3. Encuentro, cierre en Andragunea: teniendo en cuenta lo visito, una sesión inspirada en la arteterapia. (10:00-13:00)

Gambito de Dama

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteazkenak/Miércoles 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 22tik Maiatzaren 6ra/ Del 22 de Octubre al 6 de Mayo
Bideratzailea/Formadora: Mertxe Arratibel Ibarruri
Prezioa/Precio: 30€

Este curso te invita a seguir los pasos de la protagonista de la exitosa serie en su camino hacia el empoderamiento, que discurió en paralelo al aprendizaje del ajedrez. La exploración del juego te ayudara a mejorar en tus capacidades al compás del avance de las mujeres en el feminismo y en la historia del ajedrez. Descubrirás el potencial ilimitado que hay en ti, tanto dentro como fuera del tablero. Tendremos como referente a muchas mujeres que nos abrieron camino.

Ikastaro honek telesail arrakastatsuen protagonista-
ren urratsak jarraitza gonbidatzen zaitu, xakea ikas-
tearekin batera ahaldundu baitzen.

Eskalada neska gazteentzat

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Ostirala/Viernes 16:00-17:30
Egutegia/Calendario: Otsailaren 6tik Martxoaren 6ra/ Del 6 Febrero al 6 Marzo
Bideratzaileak/Formadoras: Naia Amezua Monasterio
Prezioa/Precio: DOHAINIK/GRATIS

Eskaladarako oinarriko teknikak ezagutzea eta norbe-
rarekiko konfidantza eta ahalduntzea lortzea du ikas-
taro honek helburu.

14-24 URTEKO NESKEI BIDERATUTA

Txalaparta

(EUSKARAZ/ EUSKARA)

Eguna/Día: Ostiralak/Viernes 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 24tik Maiatzaren 29ra/ Del 24 de Octubre al 29 de Mayo
Bideratzailea/Formadora: Olatz García Caminos
Prezioa/Precio: 30€

Emakume bi, txalaparta bat, gure aldarrikapenak pla-
zaratzeko musika sortuz: aintzinako hizkuntza gurega-
natu, emozio eta gorputzen energia femeninoa askatu,
bat-batekosunari ateak zabaltzeko.
2 mujeres, 1 txalaparta. Creando música, evidenciando
nuestras reivindicaciones.



Chi kung

(EUSKARAZ/ EUSKERA)

Eguna/Día: Ostirala/ Viernes 10:00-11:30
Egutegia/Calendario: Otsailaren 6tik Martxoaren 27ra/ Del 6 Febrero al 27 Marzo
Bideratzailea/Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro
Prezioa/Precio: 10€

Osasuna era integralean hobetzeko praktikak dira; gorputza, burua eta energia kontuan hartzen dituztenak. Geure gorputza entzuten ikasi, geure burua zaintzeko espazio eta denbora hartzeko tailerra da.

Son prácticas encaminadas a la mejora de la salud de forma integral.

Reaprender a reír

(GAZTELANIAZ/CASTELLANO)

Eguna/Día: Asteazkenak/Miércoles 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 29tik Urtarrilaren 14ra/ Del 29 Octubre al 14 Enero
Bideratzailea/Formadora: Belén Seoane Crespo
Prezioa/Precio: 10€

Este es un taller de empoderamiento a través del juego, el arte, la risa, el cuerpo y el movimiento en el que conectar con nuestra autenticidad, motivación y alegría. Un espacio de autocuidado donde experimentarnos, desbloquearnos, disfrutarlos, conocernos un poquito más y aumentar la confianza en nosotras mismas desde un enfoque lúdico, afectivo y divertido.

Jolasaren, artearen, barrearen, gorputzaren eta mugimenduaren bidez ahalduntzeko tailer bat da, gure benetakotasunarekin, motibazioarekin eta alaitasunarekin konektatzeko.

Renacer en el cambio: claves para vivir de forma plena la perimenopausia y la menopausia

(GAZTELANIAZ/CASTELLANO)

Eguna/Día: Osteguna/Jueves 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Azaroak 13, 20 eta 27 / 13, 20 y 27 Noviembre
Bideratzailea/Formadora: Eva González Ayestarán
Prezioa/Precio: 10€

¡Descubre cómo convertir la perimenopausia y la menopausia en una etapa de bienestar! En este curso aprenderás a entender y gestionar los cambios físicos y emocionales que acompañan a esta transición. Transforma este proceso natural en una oportunidad para redescubrirte y fortalecer tu salud y bienestar integral.

Aurkitu aurre menopausia eta menopausia ongizateko etapa nola bihurtu! Ikastaro honetan zehar, trantsizio honekin batera doazen aldaketa fisikoak eta emozionalak ulertzen eta kudeatzen ikasiko dugu.



Mujeres migradas

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Astearte eta ostegunetan/Martes y
jueves 10:00-12:00
Egutegia/Calendario: Azaroaren 4tik 20ra/ Del 4 al
20 de Noviembre
Bideratzailea/Formadora: Maider Galarraga Martín

Diruz lagundutako ikastaroa. Udaleko Gizarte Ekintza arloarekin elkarlanean. INMIGRAZIO SAILA/ Curso subvencionado. En colaboración con el Área de Acción Social. DEPARTAMENTO DE INMIGRACIÓN.

A través de una intervención en todos los ámbitos, se reflexionará sobre las creencias, aprendizajes o mandatos que dificultan el desarrollo integral de las mujeres. CURSO DIRIGIDO A MUJERES DERIVADAS DEL ÁREA DE INMIGRACIÓN.

Esparru guztien esku-hartze baten bidez, emakumeen garapen osoan oztopo diren sinismen, ikaskuntza edo aginduen inguruko hausnarketa izango da.

Manos a la luz

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Astearte/Martes 17:00-19:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 21etik Maiatzaren
26ra/ Del 21 Octubre al 26 Mayo
Bideratzailea/Formadora: Paz Carbajosa Dalmau
Prezioa/Precio: 30€

Es un taller de electricidad para la autosuficiencia que pretende acercarnos al mundo de la electricidad y de las herramientas necesarias para el día a día. Este taller nace con la mirada fija en un objetivo claro, el de dar a las mujeres una respuesta que se adapte a su realidad actual, la de dejar a un lado los roles sociales y de género y despertar la curiosidad, el conocimiento, la autonomía y iponerse manos a la luz!

Emakumeak elektrizitate mundura hurbiltzeko helburua duen tailerra.

Finanzas, ¿nosotras?

(GAZTELANIAZ/ CASTELLANO)

Eguna/Día: Osteguna/Jueves 17:30-19:30
Egutegia/Calendario: Apirilaren 16tik Maiatzaren
7ra/ Del 16 Abril al 7 Mayo
Bideratzailea/Formadora: Patricia Solaun González
Prezioa/Precio: 10€

¿Alguna vez has pensado que esto de las finanzas no va contigo?
¿Te resulta confuso entender lo que te dicen en el banco?
¿Sabes que existen opciones más justas y cercanas para gestionar tu dinero aquí, en Euskadi?
Exploraremos juntas cómo nos relacionamos con el dinero, conoceremos mejor los productos bancarios que usamos cada día, aprenderemos a ejercer nuestros derechos y nos acercaremos a alternativas como la banca ética.
Porque entender nuestras finanzas es un derecho, iy una forma de consumir de manera crítica y responsable!
Gure eguneroko finantzen inguruan ikasteko, partekatzeko eta ahalduntzeko espazio bat izango da.

Arrakala digitalari aurre egitea
Combater la brecha digital de género

(ELEBIDUN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Ostegunak/Jueves 16:30-18:30
Egutegia/Calendario: Urriaren 23tik Maiatzaren 28ra / Del 23 Octubre hasta el 28 Mayo
Bideratzailea/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. Halaber, gestioak, online erosketak salmentak egiten eta iruzur posibleak hautematen.

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 Inter-

net con mayor seguridad. También se les enseñará a realizar gestiones, compras-ventas online y a detectar posibles engaños o fraudes.

Alfabetatze teknologikoa
Alfabetización tecnológica

(ELEBIDUN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Astelehenak/ Lunes 18:00-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 20tik Ekainaren 1era / Del 20 Octubre hasta el 1 Junio
Bideratzailea/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

(ELEBIDUN/ BILINGÜE)

Eguna/Día: Ostegunak/ Jueves 18:30-20:00
Egutegia/Calendario: Urriaren 23tik Maiatzaren 28ra / Del 23 Octubre hasta el 28 Mayo
Bideratzailea/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 dituztenei. Adimen artifizialaren, zibersegurtasunaren, identitate digitalaren kudeaketaren, ziberfeminismoaren eta beste gaitasun digital aurreratuago batzuen erronka berriekin 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.

TOPAGUNEA

Zer da?

Emakumeen arteko harreman, esperientzia, jakin nahi eta esperientziak trukatzeko espazioa da.

Emakume elkarte ezberdinen ekimenak eta proposamenak biltzeko lekua da.

Ekintza hauetan parte hartzeko aldeaz aurretik izena eman behar da,
DOAKOAK DIRA.

ERDU GUREKIN!

Zatoz



Andragunea

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?

Andrajozak batukada feminista taldea



Ostiraletan Landako sotoetan biltzen gara Gurekin harremanetan jartzeko.

Kontaktua: andrajozak@gmail.com

Batudamak

Talleres permanentes de empoderamiento para mujeres a ritmo de batucada



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

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 fisikoak egiteko elkartzen direnak. Ostegunero 18:30etan, Landako atletismo pistan. Irailetik uztaile arte. Zapatilak eta ariketa fisikoa giro atseginean egiteko gogo 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.

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

Begirada feminista kolektiboan zorrotzen 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 escuecen) 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



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

En WikiEmakumeok 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- 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.

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-Grupo de duelo gestacional y perinatal.

Edozein unetan haurdunaldia galdu duten, haurdunaldia eten behar izan duten edo antzutasuna igerotzen 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:

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.

Haurtzaindegi 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- Aurrez izena emateko

Modu hauetan egin daiteke:

- **Aurrez aurre:** Andragunea, Lariz Dorrea 2
- Astelehenetik ostiralera 10:00-14:00 / Astelehen eta asteazkenean 17:00-19:00.
- **Helbide elektronikoa:** andragunea@durango.eus (baiztapena 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 16tik 26ra

2- Matrikula

Ikastaroan lekua lortu duten emakumeei SMS bidez abisatuko zaie.

Matrikula epea: Urriaren 2tik 8ra.

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)

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 16 al 26 de SEPTIEMBRE

2- Matrícula

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

Plazo matriculación: Del 2 al 8 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 MATXISTA UNITATEA

Indarkeria matxista jasaten duten emakumeei arreta, laguntza eta deribazioa emateko zerbitzua.

Ordutegia:

Astelehen, asteazken eta ostiraletan

10:00 -14:00

Astearte eta ostegunetan 11:00-14:00

Uda garaian:

Telefonoz edo emailaz harremanetan jarri:

618 79 13 33

misasi@durango.eus

Lekua: Lariz Dorrea, 2 Andragunea

UNIDAD DE VIOLENCIA MACHISTA

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

Horario:

Lunes, miércoles y viernes

10:00 -14:00

Martes y jueves 11:00-14:00

En verano:

Contacta a través del teléfono o email:

618 79 13 33

misasi@durango.eus

Lugar: Lariz Dorrea, 2 Andragunea

ANDRAGUNEA

 Lariz Dorrea 2

 94 465 70 92

 andragunea@durango.eus

 Andragunea Emakumeon Topagunea

 @andragunea

