



BERDINTASUN SAILEKO EKINTZAK

Durango 2023-2024

ACTIVIDADES ÁREA DE IGUALDAD

Durango 2023-2024



Autodefensa feminista

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Ostiral eta Larunbata / Viernes y Sábado

Ostirala 17:00-20:00 / Viernes

Larunbata 10:00-19:00 / Sábado

Egutegia · Calendario:

Apirilak 12 eta 13 / 12 y 13 de Abril

Bideratzailea · Formadora: Ainhoa Al Rifaie Selas

Prezioa · Precio: 10€

Eguneroko indarkeria identifikatu eta erantzuteko espazioa izango da ikastaro hau.

Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias. Búsqueda de mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana.

Autodefentsa feminista neska gazteentzat

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Ostiral eta Larunbata / Viernes y Sábado

Ostirala 17:00-20:00 / Viernes

Larunbata 10:00-19:00 / Sábado

Egutegia · Calendario:

Otsailak 2 eta 3 / 2 y 3 de Febrero

Bideratzailea · Formadora: Ainhoa Al Rifaie Selas

Prezio · Precio: DOHAINIK / GRATIS

Erasoak identifikatzen ikastea, indarkeriaren jatorria eta eraikuntza aztertzea alderdi guztietan, baita horren ondorioak ere. Eguneroko bizitzako eraso-egoerei erantzuteko eta konpontzeko mekanismoak eta jarduketak bilatzea.

**Bertan bazkalduko genuke, beraz bokata ekarri beharko litzateke.*

Este curso será un espacio para identificar y responder a la violencia cotidiana.

Konektatuta zaude eta ez didazu erantzuten

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Larunbata / Sábado 10:00-17:00

Egutegia · Calendario:

Azaroak 11 eta 18 / 11 y 18 de Noviembre

Bideratzailea · Formadora: Lucía Camargo Leiva

Prezio · Precio: DOHAINIK / GRATIS

Zer da erlazio toxiko bat? Nola jakin dezaket erlazio osasuntsua daukadan? Tailer honetan harreman toxikoak eta genero-indarkeria identifikatzen ikasiko dugu, perspektiba desberdinetatik: genero sozializazioa, autoezagutza, tratatu txarreko erlazioak eta erlazio sexu-afektibo osasuntsuak landuz. **15-18 urte bitarteko neskei zuzenduta.**

**Bertan bazkalduko genuke, beraz bokata ekarri beharko litzateke.*

En esta actividad se aprenderán a identificar las relaciones tóxicas y la violencia de género. **Dirigido a chicas entre 15 y 18 años.**



Envejecer bonito a través de la biodanza

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Astelehenak / Lunes 17:30-19:30
Egutegia · Calendario: Urriaren 23tik Maiatzaren 27ra /
Del 23 de Octubre al 27 de Mayo
Bideratzailea · Formadora: Alicia Arrinda Elorriaga
Prezio · Precio: 30€
Gizarte Ekintza Saila - Adinekoen Arloa

Biodantzaren bidez, zahartzaroaren inguruko hausnar-keta 60 urtetik gorako emakumeei zuzendua.

¡Pon más VIDA en tu vida en esta etapa vital! La biodanza te ayuda a aumentar tu vitalidad, a conectar con la alegría de vivir, a mejorar la forma de relacionarte contigo misma, con las demás personas y con el entorno; a reforzar tu identidad e incrementar tu autoestima. Todo ello de una forma sencilla, lúdica y afectiva, a través del movimiento natural, la música y la fuerza del grupo, en un espacio de cuidado y respeto. No es necesario saber bailar.

Dirigido a mujeres a partir de los 60 años.

YO, identidad consciente a través de la música

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Osteguna / Jueves 18:00-20:00
Egutegia · Calendario:
Urtarrilaren 11tik Martxoaren 14ra /
Del 11 Enero al 14 de Marzo
Bideratzailea · Formadora: Rebeca Díaz Mardaras
Prezio · Precio: 10€

“Nor naiz ni?”, “Zer nahi dut?” egin beharreko galderak dira. Dinamiken bidez, “Nortzuk garen” jakingo dugu.

“¿Quién soy yo?”, ¿Qué es lo que quiero?... son preguntas necesarias a realizarse para poder descubrir nuestro “YO” y darnos permiso para SER desde la Libertad. A través de dinámicas de Musicoterapia y Focusing iremos descubriendo “Quiénes Somos”.

Emakumeen arteko kantua berreskuratzen

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Larunbata / Sábado 10:00-13:00
Egutegia · Calendario: Azaroak 4 eta 18 Abenduak 2
eta 16, Urtarrilak 13 eta 27, Otsailak 17, Martxoak 2 eta 16,
Apirilak 13 eta 27 / Del 4 Noviembre al 27 Abril
Bideratzailea · Formadora:
Ana San José Amiano (Arima Tailerrak)
Prezio · Precio: 16€

Betidanik emakumeen bizitzan kantuak sekulako presentzia izan du, bai pertsonalki zein kolektiboki. Tresna boteretsua izan da emozioak adierazteko, lantaldeak indartzeko, oinarritzko eskubideak aldarrikatzeko, istorioak kontatzeko...Tailer hau ahots kantuari lekua eta denbora emoteko jaio da, hau egiteak ahaldundu eta aberastu egiten gaituelako.

Este taller nace para dar espacio y un tiempo al canto vocal. Porque hacer esto nos empodera y enriquece.

Jendaurrean hitz egiteko teknikak

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Asteazkenak / Miércoles 18:30-20:30
Egutegia · Calendario:
Otsailaren 7tik Martxoaren 13ra /
Del 7 de Febrero al 13 Marzo
Bideratzailea · Formadora:
Idoia Eizmendi Aldasoro
Prezio · Precio: 10€

Gizonezkoak esparru publikoan garatu izan dira eta emakumeak berriz, esparru pribatuan. Banaketa honek emakumeontzak zailtasun bereziak eragiten die emakumeei jendaurrean aritzerakoan. Tailer honetan zailtasun horiek aztertu eta landuko ditugu.

Autobiografía: lo personal es político

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

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

Egutegia · Calendario: Azaroaren 6tik

Maiatzaren 13ra/ Del 6 Noviembre al 13 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Mertxe Arratibel Ibarruri

Prezio · Precio: 30€

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

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. Además, desarrollarás habilidades de escritura y autoconocimiento que te permitirán construir una identidad auténtica y liberadora.



Liderando nuestras emociones

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Asteazkenak / Miércoles 17:30-20:00

Egutegia · Calendario:

Apirilaren 19tik Maiatzaren 31ra / Del 19 Abril al 31 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Belén Seoane Crespo

Prezio · Precio: 10€

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

¿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.



Astean eman tenbez? Gure bizitzak
zein aukera dugu guk egiteko?
Nola izan gaitezke gure
buruaren jabe?

Técnicas de hablar en público

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Ostegunak / Jueves 18:00-20:30

Egutegia · Calendario: Urriaren 26tik Azaroaren 30ra/
Del 26 Octubre al 30 Noviembre

Bideratzailea · Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Prezio · Precio: 10€

Los hombres se han desarrollado en el ámbito público y las mujeres en el ámbito privado. Esta distribución supone una serie de dificultades especiales para las mujeres a la hora de actuar en público, Analizaremos y trabajaremos estas dificultades.

Taller de Radio, comunicación para empoderarnos

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Astearreak / Martes 18:00-20:00

Egutegia · Calendario: Urriaren 24tik Maiatzaren 28ra/
Del 24 Octubre al 28 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Matilda Noriega Cajas

Prezio · Precio: 30€

Komunikazio feminista tailerra, izaera partehartzailea duena, eta eduki teoriko eta praktikoen bidez, nahi duguna kontatu eta nola egin nahi dugun lantzen duena.

**Durango Irratiaren laguntzarekin /
Con la colaboración de Durango Irratia.**

Taller de comunicación feminista en donde todas proponemos aquello que queremos contar y cómo queremos hacerlo. Mediante contenidos teóricos y prácticos, conocemos y comprendemos nuestros derechos como mujeres, desarrollando **competencias comunicativas**, proponiendo reivindicaciones necesarias a través de la creación de contenidos (cuñas radiofónicas, podcast...).





KULTURA BERRI BAT SORTZEA / CREAR UNA NUEVA CULTURA

Arte y creación: Historias de mujeres invisibles (mañanas)

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Astearteak / Martes 10:00-12:30

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 28tik Martxoaren 19ra /

Del 28 Noviembre al 19 Marzo

Bideratzailea · Formadora: Cristina Gutierrez Meurs

Prezio · Precio: 10€

Tailer honetan, emakume sortzaileen zailtasunei buruz hausnartuko dugu, baita begirada feministak horiek deskubritzeko duen garrantziari buruz ere.

Muchas mujeres artistas han sido invisibilizadas a lo largo de la historia. Un recorrido a través del arte nos permitirá escuchar sus voces. En este taller reflexionaremos sobre las dificultades de las mujeres creadoras y sobre la importancia de la mirada feminista para descubrirlas. Nos acercaremos al arte urbano, callejero, para ver qué encontramos (o qué no encontramos) y por qué...

Arte y creación: Historias de mujeres invisibles (tardes)

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Asteazkenak / Miércoles 15:00-17:30

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 29tik Martxoaren 20ra /

Del 29 Noviembre al 20 Marzo

Bideratzailea · Formadora: Cristina Gutierrez Meurs

Prezio · Precio: 10€

Tailer honetan, emakume sortzaileen zailtasunei buruz hausnartuko dugu, baita begirada feministak horiek deskubritzeko duen garrantziari buruz ere.

Muchas mujeres artistas han sido invisibilizadas a lo largo de la historia. Un recorrido a través del arte nos permitirá escuchar sus voces. En este taller reflexionaremos sobre las dificultades de las mujeres creadoras y sobre la importancia de la mirada feminista para descubrirlas. Nos acercaremos al arte urbano, callejero, para ver qué encontramos (o qué no encontramos) y por qué...



Parkour neska gazteentzat

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Larunbata / Sábado 11:00-13:00

Egutegia · Calendario: Apirilak 20 / 20 Abril

Bideratzailea · Formadora:

Lotzen ADD parkour Elkartea

Prezio · Precio: DOHAINIK / GRATIS

Parkourra esterotipoak apurtzeko, ahalduntzea lantzeko eta espazio publikoa okupatzeko diziplina da. Neskak eremu maskulino hau bereganatzen dabiltza, sendotasun fisikoaren argudiopean gizonentzat bakarrik dela esaten dutenen aurrean.

El parkour es una disciplina para romper estereotipos, empoderarnos y ocupar el espacio público.





KULTURA BERRI BAT SORTZEA / CREAR UNA NUEVA CULTURA

Gambito de Dama

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Asteazkenak / Miércoles 18:00-20:00

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 8tik Maiatzaren 29ra /

Del 8 de Noviembre al 29 de Mayo

Bideratzailea · Formadora: Mertxe Arratibel Ibarruri

Prezio · Precio: 30€

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

Este curso te invita a seguir los pasos de la
protagonista de la exitosa serie en su camino hacia
el empoderamiento, que discurrió 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.

Txalaparta

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Ostiralak / Viernes 18:00-20:00

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 3tik Maiatzaren 31ra /

Del 3 de Noviembre al 31 de Mayo

Bideratzailea · Formadora: Olatz García Caminos

Prezio · 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.

Dos mujeres, una txalaparta. Creando música, eviden-
ciando nuestras reivindicaciones.

Hilekoaren zikloa elkarrekin ezagutzen

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Larunbata / Sábado 10:00-13:00

Egutegia · Calendario:

Otsailak 24 / 24 Marzo

Bideratzailea · Formadora:

Ara! Gorputz Koop.Elk.Txikia

Prezio · Precio: DOHAINIK / GRATIS

Nola eramaten zara zure hilekoaren zikloarekin? Ezagutzen dituzu dituen une edo fase ezberdinak? Aldaketak nabari dituzu hilabeteen zehar? Badituzu galdera edo zalantzarik honen inguruan?

Tailer honetan hilerokoaren zikloan murgilduko gara goiko galderei (eta suertatzen diren beste batzuei) erantzunak bilatzen. Norberaren bizipenetik abiatuta, elkarrekin kultura ziklikoa sortzen jarraituko dugu. Espazio goxoa sortuko dugu hau lantzeko, eta baliabide praktikoak partekatuko ditugu gure zikloa ulertzeko eta ditugun bizipen ezberdinak balioztatzeko. **14-18 urteko neskei zuzenduta.**

Reaprender a reír

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Asteazkenak / Miércoles 18:00-20:00

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 8tik Urtarrilaren 31ra /

Del 8 Noviembre al 31 Enero

Bideratzailea · Formadora: Belén Seoane Crespo

Prezio · Precio: 10€

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

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, disfrutarnos, conocernos un poquito más y aumentar la confianza en nosotras mismas desde un enfoque lúdico, afectivo y divertido.

Arteterapian oinarritutako sormen laborategia

(EUSKARAZ · EUSKARA)

Eguna · Día: Larunbata eta Igandea /
Sábado y Domingo 09:00-14:00

Egutegia · Calendario:

Abenduak 16 eta 17 / 16 y 17 Diciembre

Bideratzailea · Formadora: Alaitz Muro Larizgoitia

Prezio · Precio: 10€

Barne munduak partekatzeke, lantzeko eta haiei irteera, bidea eta forma eman ahal izateko sormen tailerra da hau. Horretarako hainbat materialez baliatuko gara: lokatza, margoak eta gure gorputza.

Egoeren aurrean hartzeko zailtasunak badituzu, dolu prozesuan egon bazara edo bazaude, estresa edo antsietate egoeran bizi bazara, sorkuntza blokeoa badaukazu....parte hartzeko gonbita lutzatzen dizugu.

A través de la arteterapia, abriremos un espacio para compartir, trabajar y dar salida y forma a estos mundos internos.

Chi kung

(EUSKARAZ · EUSKARA)

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

Egutegia · Calendario:

Apirilaren 12tik Maiatzaren 31ra /

Del 12 Abril al 31 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Idoia Eizmendi Aldasoro

Prezio · 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.



Mujeres migradas

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Osteguna / Jueves 10:00-12:00

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 2tik Abenduaren 21ra /

Del 2 Noviembre al 21 de Diciembre

Bideratzailea · Formadora: Maider Galarraga Martín

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

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

El taller pondrá en marcha una intervención integral, enfocada en un primer momento a la toma de conciencia y al reconocimiento de los diferentes condicionamientos, creencias, aprendizajes y mandatos interiorizados de su contexto familiar y social que limitan su pleno desarrollo como mujeres. **Curso dirigido a mujeres derivadas del área de inmigración.**





Manos a la luz

(GAZTELANIAZ · CASTELLANO)

Eguna · Día: Asteartea / Martes 18:00-20:00

Egutegia · Calendario:

Azaroaren 7tik Maiatzaren 28ra/

Del 7 Noviembre al 28 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Paz Carbajosa Dalmau

Prezio · Precio: 30€

Emakumeen independentzia helburu, elektrizitate tailerra.

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!



Rompe con la brecha digital de género

(ELEBIDUN · BILINGÜE)

Eguna · Día: Ostegunak / Jueves 16:30-18:30

Egutegia · Calendario:

Urriaren 26tik Maiatzaren 30era /

Del 26 Octubre hasta el 30 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika

Prezio · Precio: 30€

Ikastaro hau Interneti, sare sozialei eta beste tresna digital batzuei etekin handiagoa atera nahi dieten emakumeei zuzenduta dago, beren parte-hartze soziala sustatzeko, beren lan-gaitasunak indartzeko eta genero-arrakala digitala arintzeko.

A través de una metodología participativa con enfoque de género, se incidirá en la contribución de las mujeres a la evolución de las Tecnologías de la Información (TICs), las compras y ventas seguras, amenazas en la red y pautas para prevenirlas, uso de dispositivos móviles y Redes Sociales, cómo hacer videollamadas, almacenamiento en la nube, presentaciones (curriculums, informes...).

Alfabetatze digitala

(ELEBIDUN · BILINGÜE)

Eguna · Día: Astelehenak / Lunes 18:00-20:00

Egutegia · Calendario:

Urriaren 23tik Maiatzaren 27ra /

Del 23 Octubre hasta el 27 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika

Prezio · Precio: 30€

Tailer honetan online kudeaketa errazak, eta testuak editatzeko programak egiten, mugikorra eta berehalako mezularitza (whatsapp/telegram), eta posta elektronikoa erabiltzen eta Interneten nabigatzen eta bilaketak egiten ikasiko da. **Aurreko urtean iAcércate a Internet! (oinarrizko maila) egin zuten ikasleek lehentasuna izango dute.**

Programas de edición de texto, uso del móvil y de la mensajería instantánea (whatsapp/telegram), uso del correo electrónico, trámites online sencillos y navegar por Internet, entre otras materias. ***Tendrán preferencia las alumnas del curso de iAcércate a internet! (Nivel básico) del año pasado.***



Emakumeak ziberkonektatuta

(ELEBIDUN · BILINGÜE)

Eguna · Día: Ostegunak/ Jueves 18:30-20:00

Egutegia · Calendario: Urriaren 26tik Maiatzaren 30era
/ Del 26 Octubre hasta el 30 Mayo

Bideratzailea · Formadora: Marta Aranbarri Lauzirika
Prezioa · Precio: 30€

Internetek eta sare sozialek emakumeen ikusgaitasuna eta ahizpatasun digitala areagotzen laguntzen dute, baina oraindik erronka asko daude egiteke, teknologia-ren erabilera ez baita ez neutroa ez berdintasunezkoa. Ikastaro honek IKTetan parte hartzen dutenen trebakuntza aurreratua eta aktibismo sozialean eta ziberfeminismoan sakontzea du helburu.

El curso se dirige a mujeres familiarizadas con el uso del ordenador, con las que se trabajarán competencias relacionadas con las Redes Sociales, recursos digitales feministas, gestiones online y certificados digitales, la ciberseguridad, y la creación de contenidos a través del móvil y otras herramientas digitales, y otras herramientas digitales, entre otras materias.







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 aldez aurretik izena eman behar da, DOAKOAK DIRA.

ERDU GUREKIN!

TOPAGUNEA. ¿Qué 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!

WikiEmakumeak

WikiEmakumeok euwikipedia elikatzen gabiltza, ostiraleroko 16:00etan Andragunean. Anima zaitetz eta erdu gurekin!

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





TOPAGUNEA

Emakumeak Korrika Taldea



Adin eta maila desberdinetako emakume taldea gara, korrika egiteko eta gure behar eta nahietara egokitutako jarduera fisikoak egiteko elkartzeko direnak.

Ostegunero 18:30etan, Landako atletismo pistan. Irailetik uztaiera 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.

✉ durangokiroltaldea@gmail.com

Kulunkari elkartea



(CHARLAS EN CASTELLANO)

1.- Grupo de lactancia

El grupo de lactancia es un espacio “de madre a madre” dirigido a mujeres que pretende aumentar la autoestima materna incrementando sus conocimientos sobre la lactancia materna para ayudarles a superar las dificultades que se puedan presentar.

2.-Grupo de duelo gestacional y perinatal

Si has perdido a tu bebé en cualquier momento del embarazo, parto o postparto; estás buscando un embarazo que no llega o saber ya que nunca va a llegar, has pasado por una interrupción voluntaria del embarazo y quieres elaborar el duelo; este puede ser tu espacio.

✉ kulunkarielkartea@gmail.com



Letren hari moreetatik IRAKURKETA TALDE FEMINISTA

(EUSKARAZKO TALDEA)

Hilero liburu bat irakurri eta liburu hori komentatzeko elkartuko gara Andragunean. Nobela, poesia, saiakera, komikia, ipuinak... mimos egindako hautaketa izango dugu.

Irakurketak aberasteko, irakurtzeko ohitura ez galtzeko edota eskuratzeko, liburu berriak ezagutzeko... Ez galdu aukera eta etorri letren hari moreak elkarrekin jostera!

Letra artean topatzen ditugun seinaleak, sinboloak, galderak, oroitzapenak, sekretuak, hausnarketak, zalantzak edota kontraesanak, tertulia formatuan konpartitzeko espazio feminista duzue hau.

2023-2024ko EGUTEGIA / OSTIRALAK: 18:15-19:45

Urriak 27, Azaroak 17, Abenduak 15, Urtarrilak 19,
Otsailak 16, Martxoak 15, Apirilak 19 eta Maiatzak 17

Dinamizatzailea: Mireia Delgado Expósito
Bizenta Mogel Udal Bibliotekaren laguntzarekin.

GRUPO DE LECTURA FEMINISTA los hilos violeta de las letras

(GRUPO CASTELLANO)

Leeremos un libro al mes y nos juntaremos en Andragunea para charlar sobre el mismo. Novela, poesía, ensayo, cómic, cuentos... una selección hecha con mimo para ser compartida.

Para nutrir nuestras lecturas, para no perder el hábito lector, para recuperarlo, para conocer libros y autoras nuevas... ¡No perdáis la oportunidad de tejer juntas los hilos violeta de las letras!

Este es un espacio feminista donde compartir las señales, símbolos, preguntas, recuerdos, secretos, reflexiones, dudas o contradicciones que encontramos en las lecturas.

CALENDARIO 2023-2024 / VIERNES: 16:30-18:00

27 Octubre, 17 Noviembre, 15 Diciembre,
19 Enero, 16 Febrero, 15 Marzo, 19 Abril y 17 Mayo

Dinamizadora: Mireia Delgado Expósito
Con la colaboración de Bizenta Mogel Udal Biblioteka.



TOPAGUNEA

Tertulias feministas Andereak elkarteak



(CHARLAS EN CASTELLANO)

IZAN ZIRELAKE GARA, GARELAKE IZANGO DIRA SOLASALDI FEMINISTAK

Andereak, indarkeria matxistaren aurkako elkarteak, tertulia feministen ziklo bat antolatu du. Patriarkatuak emakumeen subjektibotasunean eta ekintza kolektiboan nola eragiten duen hausnartuko dugu, baita borroka feministak mundua hobetzen eta gure bizitzari boterea eta zentzua ematen nola lagundu duen eta nola laguntzen duen ere.

La asociación contra la violencia machista Andereak, organiza un ciclo de tertulias feministas. Reflexionaremos sobre cómo el patriarcado afecta a las subjetividades y a la acción colectiva de las mujeres; y sobre cómo la lucha feminista ha contribuido y contribuye a mejorar el mundo y a dotar a nuestras vidas de poder y de sentido.

CALENDARIO 2023-2024 /

VIERNES: 18:00-20:003

Noviembre, 12 Enero, 9 Febrero, 1 Marzo, 10 Mayo

.....

KONTZENTRAZIOAK / CONCENTRACIONES

Irailetik Ekainera/ de Septiembre a Junio:

Andra Marin

Hilabetearen azkenengo ostegunean 18:30tan /

El último jueves de cada mes a las 18:30

en **Andra Mari**

Oneka / Emakume pentsionistak



Hamabostero, astelehenetan 10:45etan, Andragunean bilduko gara ordubetez. Elkargune honetan, gure nahiak, kezak eta intereseko gaiak partekatuko ditugu.

Emakume pentsionistak, anima zaitezte!

Cada 15 días, los lunes a las 10:45, nos reuniremos en Andragunea durante una hora. En este encuentro compartiremos deseos, preocupaciones y, en general, los temas que nos interesen.

¡Mujeres pensionistas, os esperamos!

Informazio orokorra

94 465 70 92 telefonoa eta
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).

Información general

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. pausua: *Aurrez izena ematea*

Modu hauetan egin daiteke:

- **Aurrez aurre:**
BIZENTA MOGEL UDAL BIBLIOTEKAN
(Komentu kalea, 8)
Astelehenetik ostiralera 10:00-14:00 /
Astelehen eta asteazkenean 17:00-19:00.
- **Helbide elektronikoa:** andragunea@durango.eus
(korreoaren erantzunari itxaron behar zaio 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** eman dezake izena, eta bere aukeren lehentasuna adierazi beharko du.
- **AURRETIKO IZEN-EMATE EPEA:**
IRAILAREN 14tik 27ra

2. pausua: *Matrikula*

- Ikastaroan lekua lortu duten emakumeei SMS bidez abisatuko zaie.
- **MATRIKULA-EPEA: URRIAREN 2tik 6ra**
- Matrikula 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 asteazkenean 17:00-19:00
- Ikastaroen inguruko informazioa udaleko webgunean eskuragarri dago (www.durango.eus)

1º paso: *Preinscripción*

Se realizará a través de los siguientes canales:

- **Presencial:**
BIBLIOTECA MUNICIPAL BIZENTA MOGEL
(Komentu kalea, 8)
De lunes a viernes 10:00-14:00 /
Lunes y miércoles 17:00-19:00.
- **Correo electrónico:** andragunea@durango.eus
(se debe esperar siempre contestación).
- **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 deberá indicar su orden de elección.
- Periodo y horario de **PREINSCRIPCIÓN:**
Del 14 al 27 de SEPTIEMBRE

2º paso: *Matrícula*

- Se avisará por SMS a las mujeres que hayan obtenido plaza.
- **PLAZO MATRICULACIÓN: Del 2 al 6 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 de 10:00-14:00 /
Lunes y miércoles de 17:00-19:00

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



ANDRAGUNEA

Harremanetarako / Contacto:

- 📍 Lariz Dorrea, 2
- ☎ 94 465 70 92
- ✉ E-posta: andragunea@durango.eus
- 📘 Andragunea Emakumeon Topagunea
- 🐦 @andragunea



Ilustrazioak eta maketazioa:
www.nagoretxintxurreta.com