

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



Andraguneak

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 LA-GUNTZAREKIN



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 euwikipediak 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

