

OINARRIZKO EKINTZAK

Gure Kanpusa, Irailaren 2an hasiko da eta Ekainaren 19an bukatuko da. Kanpusean izena emateko epea, Uztailaren 10ean hasiko da eta Abuztuaren 15ean itxi egingo da. Ikasturtea aurrera joan ahala batenbat apuntatzeko intentzioa izanez gero, Gabonetan dauden egun libreetan apuntatzeko aukera edukiko dute. Egund libre hauek Abenduko zubitik Urtarrilaren 9ra iraungo dute. Aldiz, norbait ez badago oso gustura eta taldetik atera nahi badu, ikasturtea ordaindu egin beharko du bukaeraraino. Ez badu etorri nahi, ez etortzeko, baina ordaintzen jarraitu beharko du.

Gure enpresa ez da oso handia, 4 langile gara eta lana banatuta daukagu. Horregatik, gure edukiera 60 pertsonakoa da. Baina beste enpresa batzuetatik bereizten gaituen zerbait badugu. Gure kasuan, pertsona horietako bakoitza hobeto ezagutzea gustatzen zaigu, hobeto lan egiteko eta bakoitzari egokiena eskaini ahal izateko.

Horretarako, hilero psikologia saio bat prestatzen diegu; bakoitzak hilero saio horietan parte hartuko du, eta horrela, pertsona bakoitzaren ezagutza handiagoa izango dugu. Horrez gain, hilabeteetan behin talde terapia saioetara joaten dira. Talde hauek 10 pertsonakoak dira, eta denek arazo fisikoren bat edo mentalen bat dute. Askotan, pertsona hauei zaila egiten zaie haien burua adieraztea, baina elkarrekin biltzen direnean indarra ematen diote elkarri, eta haien sentimenduak adierazteko gai izaten dira. Bai banakako saioek bai taldekoek ordubeteko iraupena dute. Eta talde terapia guztiak hilabete bakoitzeko bigarren eta hirugarren asteko asteazkenetan egiten dira.



Terapia saioez aparte, gure psikologoak hitzaldiak ere ematen ditu ikastetxeetan, enpresetan... Hitzaldi horietan, gaur egungo egoeraren inguruan jendea kontzientziazten saiatzen da. Baina helburu nagusia inklusioa da: gaur egungo gazteek pertsona bat gaizki ez ikustea, nahiz eta pixka bat desberdina izan. Saio hauek hilabeteetan bitan egiten dira, hilabete bakoitzeko lehen eta azkeneko asteazkenetan.

Urtean zehar, entrenamendu ezberdinak prestatzen ditugu eta hiruhileko bakoitzean kirol desberdin bat lantzen dugu.

- Lehen hiruhilekoan, **futbola**.
- Bigarrenetan, **saskibaloia**.
- Hirugarrenean, **eskubaloia**.



Esan bezala, lehen hiruhilekoan futbola lantzen dugu. Felix Garin futbol zelaian (Gros, Donostia) egiten ditugu entrenamenduak. Lehenik, entrenamenduak hasi aurretik, taldekide guztiak elkartu eta oinarritzko arauak, ordutegiak, beharrezko arropa... dena ondo azaltzen diegu. Entrenamenduak hastean, denak prestatu ondoren, beroketa praktiko bat egiten hasten gara, gorputz osoko atalak ondo berotuz. Beroketaren ondoren, baloiarekin ariketa batzuk erakusten dizkiegu, ondoren atezainak eta bakoitzaren tiroak entrenatzeko, beste ariketa mota batzuk jartzen dizkiegu; penaltiak adibidez. Bukatzeko, partidu txiki bat egiten dugu eta bukaeran lasaiketa ariketa batzuk egiten ditugu. Azkenik, denak dutxetara .



Bigarren hiruhilekoan, saskibaloia egiten dute. Entrenamendu bakoitza desberdina da, baina beti eredu bat jarraitzen dugu. Hasteko, saskibaloia buruzko informazio orokor bat ematen diegu jokalariei. Gero, luzaketak egiten ditugu; ondoren, hainbat ariketa edo jolas prestatzen ditugu, baloia kontrolatzen ikas dezaten; eta, azkenik, konfiantza dutela ikusten dugunean, bi taldetan banatzen ditugu eta partidua nola jokatu irakasten diegu. Hasierako entrenamenduetan ez ditugu partidurik jokatzeko, baina behin ikasita, ostiralero partidua egiten ditugu. Eta beti entrenamendu bakoitzaren amaieran, dutxetara joan aurretik lasaiketa momentua egiten dugu.

Eta hirugarren hiruhilekoan, eskubaloia egiten dugu. Hasteko, eskubaloia buruzko informazio orokor bat ematen diegu jokalariei. Jarraian, kirol guztietan bezala berotzeko karrera txiki bat egiten dugu 5 minutu aldera, gero artikulazio beroketa bat egiten dugu (lepoa, besoak, gerria, hankak...). Berotu ondoren, joko dibertigarri batzuk jokatzeko ditugu denak batera ondo elkar ulertzeko eta giro lagungarri bat sortzeko. Ondoren, binaka jarritik paseak egiten hasiko gara eta ondoren porterira tiroak botatzen hasiko dira. Azkenik, partidu batekin amaituko dugu entrenamendu hau, non bi talde parekatu egingo ditugu.



Enpresa honen helburu nagusia inklusioa sustatzea da. Horregatik, asteburu bakoitzean jarduera desberdin bat prestatzen dugu. Jarduera hauetan, astean zehar entrenatzera etortzen diren pertsonen senideek parte hartzen dute. Horrela,

gizartean onartuak sentitzen dira, eta arazoak ez dituzten pertsonak ere ulertzen dituztela eta ez dituztela pertsona arraro edo desberdin gisa ikusten jabetzen dira.

Ekintza hauek astebururo desberdinak izaten dira: batzuetan mendira joaten gara, beste batzuetan igerilekura, edo, besterik gabe, tokiak bisitatzen ditugu.

Mendi buelta dagoen egunean, 2 bide planteatzen ditugu. Batetik, ibiltzeko arazorik ez dituzten pertsonentzako bidea, bestetik, ibiltzeko arazoak dituzten pertsonentzako bidea. Horientzako, bide lau bat bilatzen dugu, hemendik gertu asko daude eta. Adibidez, Leizaran bailara. Aldiz, mendi bat igotzeko prest daudenak, Uria mendia igotzen dute noizbehinka edo Urgull mendira ere.



Hondartzara joaten garenean, udara hasiera aprobetxatzen dugu. Ondoan daukagun hondartzara joaten gara, Zurriolara. Ondoan daukagunez, ez dugu busik hartu behar. Oinez joaten gara pixkanaka-pixkanaka.



Igerilekura urtean bitan joaten gara eta azken urteetan arrakasta handia izan du. Gros igerilekuan aritzen gara eta normalean eskatzen dugun egunetan libre egoten da. Txirrista pare batzuk dauzka. Gorpildun aukiekin egoten direnak erraztasun batzuk dauzkat piztinean sartzeko.



Horrez gain, hiruhileko bakoitzaren amaieran, denbora-tarte horretan landu dugun kirolari buruzko torneo/txapelketa bat antolatzen dugu. Torneoak entrenamenduak egiten diren leku berdinean izaten dira. Txapelketak larunbat batean egiten ditugu, lan egiten duen jendeak ere parte hartzeko aukera izan dezan. Denok elkartzen gara goizean eta hor bertan egiten ditugu taldeak, etorri den jende kopuruaren arabera. Egun horietan ura eta janaria eskaintzen diegu goizean zehar eta txapelketaren amaieran denok elkarrekin bazkaltzen dugu ondo

bukatzeko.

Horiek dira gure ekintzak, baina, gutxi balira bezala, gure denda onlinea ere badugu, non gure logoa duten produktuak saltzen ditugun, hala nola kamisetak, bufandak, jertseak, motxilak...Gure denda Web gunean aurkitu dezakete eta nahi duenak erosi dezake.

