

KALEJIRA

2. MERKATU SEGMENTUA

Kalejiraren bezeroak norberaren ongizatea begiratzen duten pertsonak dira. Bere bizitza laboraletik atsedean hartu nahi dutenak dira, sozializazio eta kirola egitearen bitartez. Bezero mota ezberdinak ditugu, hala ere, bi segmentu aukeratu ditugu nagusitzen direnak direlako:

Lehen bezero mota, emakume gazteak, 30 urte ingurukoak, eguneko zati handi batean lanpetuta daudenak. Arratsaldetan lanaz deskonektatzea eta atsedean hartzea beharrezkoa dute, horregatik, asteburuetan eta arratsaldeetan Kalejirako ekintza ugarietan parte hartzea erabakitzen dute. Kirolaren bidez laneko estresari aurre egingo diote eta baita beraien ongizatea bermatzen dute.

Pertsona hauek, badakite haien bizi-kalitatea kirolaren bidez hobetu dezaketela, bai fisikoki, bai psikologikoki. Osasuntsu bizitzea da beraien lehentasunetako bat, eta honek, era berean, antsietatea kudeatzeko tresna baliagarria eskaintzen die. Laneko erronkak eta presioa, zailtasunak sortzen dizkiete, baina beraien zaletasun eta kirol ohiturak arindu egiten diete emozionalki.

Kalejiran gainera, beste pertsonekin harremanetan jarri daitezke, eta horrek lagundu diezakete beraien bizitzan, osasun fisikoa eta soziala indartzen. Hainbat egunetan, taldean aritzen diren bitartean, elkarrekin praktikatzeko indarra aurkituko dute, eta konturatuko dira nola taldean aritzeak elkartruke positiboak eta motibazioa ekarriko dituen.

ANE



ADINA: 30
UBICACIÓN: DONOSTIA
IRAKASLEA

ANERI BURUZ:

Ane, emakume gaztea, 30 urte inguruko, Batxilergoko irakaslea eta eguneko zati handi batean lanpetuta dagoena. Irakasleen eguneroko jarduerak, ikasleekin duen interakzioa eta klaseko prestakuntza oso eskatzaileak diren arren, arratsaldetan lanaz deskonektatzea eta atsedean hartzea beharrezkoa du. Horregatik, asteburuetan eta arratsaldeetan kirol ekintzetan parte hartzea erabakitzen du Kalejiran.

HELBURUAK:

Kirolaren bidez laneko estresari aurre egiten dio eta baita bere ongizatea bermatzen du. Anek badaki bere bizi-kalitatea kirolaren bidez hobetu dezakeela, bai fisikoki, bai ps du behar duen ikasleen beharrei erantzuteko lanak zailtasunak sortzen dizkiote, baina bere zaletasun eta kirol ohiturak arindu egiten ditu emozionalki.

KALEJIRAN, GAINERA, BESTE PERTSONEKIN HARREMANETAN JARRI DA, ETA HORREK LAGUNDU DIO BERE BIZITZAN OSASUN FISIKOA ETA SOZIALA ERE INDARTZEN. HAINBAT EGUNETAN, TALDEAN ARITZEN DEN BITARTEAN, ELKARREKIN PRAKTIKATZEKO INDARRA AURKITU DU, ETA IKUSI DU ELKARTRUKE POSITIBOAK ETA MOTIBAZIOAK TALDEAREN DINAMIKAN GARRANTZIA HANDIA DUELA.

Bigarren bezero mota, adina handiko emakumeak dira, 65 urte ingurukoak, eta beraien egunerokoan ez dute zeregin handirik, erretiratuta baitaude. Orain denbora libredua dutela, bere osasunari eta ongizateari arreta gehiago jartzea erabaki dute. Emakume hauek, beti

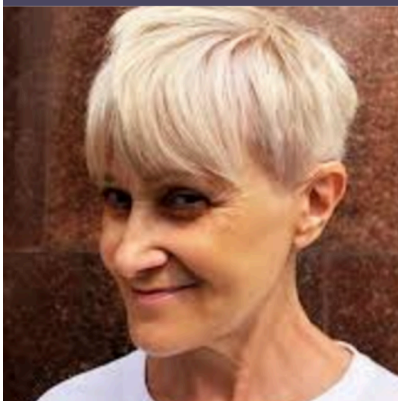
izan dute osasuntsu bizitzeko gogoia, baina azken urteetan beraien gorputza zahartzen joan dela ohartu dira eta osasun-arazoak prebenitzeko eta zaintzeko nahia dute.

Beraz, Kalejira elkarteak apuntatzea erabakiko dute. Beraien helburua ez da bakarrik kirola egitea, baizik eta beraien osasuna hobetzea eta osasun-arazoak saihesteko hainbat aholku jasotzea. Gure elkarteak hainbat esparrutan eskaintzen duen aholkularitza oso lagungarria iruditzen zaie. Osasun, elikadura... inguruko aholkularitzaz gain, erretiratu moltzo honek, kirol-ekintzetan parte hartzea ere lagundu die beraien bizitzaren kalitatea hobetzen. Egunerok ariketa fisikoa egitea oso garrantzitsua direla ohartu dira.

Gainera, Kalejiran parte hartzeak sozializatzeko aukera ere ematen die. Erretiratua egonda, pentsatu zuten aukera honek beste pertsonen laguntza eta enpatia jasotzeko modua izango zutela, eta beraien egoera berdinean dauden lagun berriak egiteko aukera izango zutela. Horrela, bakardade sentimendua gutxitzen zaie eta beste pertsonekin esperientziak partekatzeko aukera paregabea dute.

Gaur egun, taldeko jardueretan parte hartzea eta elkarrekin kirola egitea garrantzitsua da beraie bizitzan, baita adiskidetzat jo dituzten kideekin elkarriketetan murgiltzea ere.

PILAR



PILARRI BURUZ:

Bere egunerokoan ez dauka gauza handirik egiteko, erretiratuta baitago. Eta bizitza osasuntsu bat hastea erabaki du. Gure elkartera apuntatu egin da bere forma fisikoa onean mantentzeko eta osasun aholkuak jasotzeko.

HELBURUAK:

Bere helburua ez da bakarrik kirola egitea, baizik eta bere osasuna hobetzeko eta osasun-arazoak saihesteko hainbat aholku jasotzea. Gure elkarteak hainbat esparrutan eskaintzen duen aholkularitza oso lagungarria iruditzen zaio. Osasun, elikadura... inguruko aholkularitzaz gain, Pilarrek kirol-ekintzetan parte hartzeak ere lagundu dio bizitzaren kalitatea hobetzen. Egunerok ariketa fisikoa egitea oso garrantzitsua delataz ohartu da.

ADINA: 64
UBICACIÓN: DONOSTIA
ERRETIRATUA

Kalejiran parte hartzeak sozializatzeko aukera ere ematen dio. Bera, erretiratua egonda, pentsatu zuen aukera honek beste pertsonen laguntza eta enpatia jasotzeko modua izango zela, eta bere egoera berdinean dauden lagun berriak egiteko aukera izango zuela.

Horrela, bakardade sentimendua gutxitzen ari da, eta beste pertsonekin esperientziak partekatzeko aukera paregabea du. Gaur egun, taldeko jardueretan parte hartzea eta elkarrekin kirola egitea garrantzitsua da bere bizitzan, baita adiskidetzat jo dituen kideekin elkarriketetan murgiltzea ere.