

FUNTSEZKO JARDUERAK

Pozalagua egoitza-etxea adinekoek beren beharretara eta gaitasunetara egokitutako bizitza aktibo, osasungarri eta aberastua bizi dezaten ingurune bat eskaintzeko diseinatu da. Hori lortzeko, hainbat jarduera egiten ditugu, natura, osasuna, kultura eta prestakuntza barne hartzen dituztenak, egoiliarrek gozatu ahal izan dezaten, ongizate fisiko eta mentalari eutsi ahal izan diezaioeten eta autonomia osoz gozatu ahal izan dezaten eguneroko bizitzaz.



Kokagunearen jarduera nagusietako bat naturarekin lotuta dago. Egoiliarrek ingurune naturaletik inguratutako aire zabaleko ibilaldiez gozatzeko aukera izango dute, eta horrek onura zuzenak ditu beren ongizate fisiko eta emozionalerako, paisaiarekin konektatzen direlako eta aire garbia arnasten dutelako. Ibilaldi horiek norberaren beharretara egokitzen dira, eta bermatu egiten dute egoiliar guztiek ariketa fisikoa egiteko aukera izango dutela, edozein dela ere haien egoera fisikoa. Gainera, habitatak animaliekin kontaktu zuzena izatea errazten du, eta horrek beste estimulazio eta lotura emozional modu bat dakar. Oiloak, txakurrak eta beste animalia batzuk zaintzen. Horrek ongizate emozionalari ere laguntzen dio, egoiliarrei erantzukizun-zentzua eta izaki bizidunekin elkarreragiteko aukera ematen baitie. Lorategiak gunea bat du bizilagunek laborantza-proiektuetan aktiboki parte hartzeko. Ereiten denetik uzta biltzen den arte, egoiliarrek prozesu osoan parte har dezakete, lurrarekin harremanetan jartzeko aukera emateaz gain, laboreei buruz ikasteko eta nekazaritzaren fruituez gozatzeko aukera emanez. Parkeari eusteak ere jarduera fisiko moderatua sustatzen du, eta hori ona da egoiliarren osasunerako.

Jarduera fisikoei dagokienez, egoitzak bereziki azpimarratzen ditu osasunerako onuragarriak direnak, betiere egoiliarren gaitasunak kontuan hartuta. Yoga praktika nabarmenetako bat da, malgutasuna, oreka eta erlaxazioa sustatzen baititu. Yoga saioak irisgarriak izateko diseinatu daude, eta, beraz, egoiliarrek beren onura guztiez goza dezakete, mugikortasun-maila kontuan hartu gabe. Gainera, egoitzak igeriketa-jarduerak antolatzen ditu udal-igerilekuan, eta horrek inpaktu txikiko ariketa ezin hobea eskaintzen du adinekoentzat, urak euskarria ematen baitu eta lesio-arriskua murrizten baitu. Igeriketa mota horiei esker, egoiliarrek erresistentzia hobetu dezakete, giharrak sendotu eta egoera fisiko ona mantendu. Luzatze-jarduerak eta egokitutako beste ariketa batzuk ere egiten dira, artikulazioen mugikortasunari eusteko, mina prebenitzeko eta zirkulazioa hobetzeko. Jarduera horiek egoiliarrek fisikoki zein mentalki ondo sentitzeko pentsatuta daude, oro har osasuna sustatuz.

Kultur jarduerak dira Pozalagua egoitzako beste gunea handietako bat. Kultura eta ezagutza tresna garrantzitsuak dira burua aktibo mantentzeko. Horregatik, antolatutako bisita kulturek, hala nola Pozalaguako Kobazulo famatuetara egindako bisitak, inguruko interes historiko eta naturala nabarmentzen dute. Bidaia horiei esker, egoiliarrek inguruko kultura-eta natura-ondarea arakatu dezakete, eta jakin-mina eta etengabeko ikaskuntza sustatzen dute. Ibilbide kulturalak ere aukera paregabea dira egoiliarrek elkarren artean sozializatzeko, esperientziak partekatzeko, lotura sozialak sendotzeko eta komunitateko kide izatearen zentzua sentitzeko.

Elikadurak ere berebiziko garrantzia du populazioen osasunean. Konplexuak bere lorategia mantentzen du, eta horrek produktu freskoak, naturalak eta sasoikoak bermatzen ditu eguneroko dietarako. Elikagai horiek jateak lagundu egiten du dieta osasungarria eta orekatua egiten, eta, horrez gain, eragin positiboa du herritarren ongizate orokorrean. Gainera, resort-a Enkarterri Merkatuan barrena ibiltzeko asmoa du, eta bertan bizi direnei landatzen dituzten produktuak saltzeko aukera emango die. Jarduera horiei esker, diru-sarrerak lortu eta beren lana balioetsi ez ezik, komunitatearekiko loturak sustatzen dituzte eta tokiko elikagaien eta elikagai naturalen kontsumoa sustatzen dute. Egoiliarrek baliagarri eta zoriontsu sentitzen dira beren artikuluak beste batzuekin partekatu ahal izateagatik, eta horrek beren autoestimua ere handitzen du eta helburu-zentzua ematen die.

Etengabeko hezkuntza beste arlo garrantzitsu bat da guretzat. Klase eta mintegi egituratuek egoiliarrek ikasten eta beren buruak estimulatzeko mantentzen dituzte. Horren adibide dira konputazio-eskolak, non egoiliarrek tresna teknologiko modernoak erabiltzen ikasten duten, hala nola ordenagailuak, tabletak eta komunikazio-programak. Tailer hauek egoiliarren adimena aktiboki mantentzeko eta, aldi berean, egungo munduarekin lotuago sentiarazteko modu bikaina dira. Horrek erraztu egiten dizu maite dituzunekin komunikatzea eta eguneroko jardueretan parte hartzea, hala nola lineako informazioa bilatzen edo zeregin elektronikoak egiten.