

KONTZIENTZIARAKO DEIA

Gaur egungo gizartean, askotan, gure osasuna eta ongizatea berezkotzat hartzen dugu, gutako asko ez gara inoiz geratu pentsatzen daukagun sortean. Eguneroko osasuntsu esnatzea oso gutxi eskertzen dugun zerbait da, askotan oso arrotza dirudien arren, soilik esnatzea eskertu beharreko zerbait da. Bizi garen munduan, etengabe erreparatzen diogu nahi dugunari, baina oso gutxitan estimatzen dugu daukaguna. Zergatik itxaron behar dugu osasuna galtzera daukagun guztia baloratzeko?

Osasuna funtsezko altxorra da, baina sarritan, zailtasunei aurre egitea tokatzen zaigunera arte ez dugu behar bezala baloratzen. Gure eguneroko erronkak eta kezkak txikikeriak dira, ezintasunen bat duten pertsonak beraien egunerokotasunean pairatzen dituzten oztopo fisiko eta sozialekin alderatuta. Horregatik, funtsezkoa da inklusioaren garrantziaz jabetzea eta beraiekiko errespetua eta enpatia sustatzea.

Urte honetan, JAOko ikasgaiari osasunaren ikuspegi integrala landu dugu. Osasuna, ondo jan eta kirola egiteaz aratago doala ikasiz eta fisikoaz gain, osasun mentala, emozionala eta sozialaren garrantzia azpimarratuz. Hori guztia ikasgelatik kanpo bizitzeko aukera izan dugu ikastolan antolatutako jardueren astean. Aste honetan, benetan berezia izan den esperientzia bat bizi izan dugu: **Bizi Hadi** taldearen bisita.

Bizi Hadi desgaitasun desberdinak dituzten pertsonak osatutako kirol talde bat da, taldean desgaitasunik ez duten pertsonak ere badiren arren. Talde honek kirola oinarri hartuz, osasunaren hobekuntza eta gizartean integrazioa lortzeko lana egiten du. Hitzaldian, **Aitor Oleaga, Joseba Azkarate** eta **Iñaki Igartua** taldeko hiru kideen esperientziak kontatu dizkigute, gizarte inklusiboago baten aldeko lana egiteko helburuarekin.

Aitor Oleagak, esaterako, nola kirolak aukera asko eman dizkion azaldu du, nola duela urte batzuk ezinezkoak zirela uste zituen gauza asko egiteko aukera eman dion. Iñaki Igartuak, berriz, kirolak eguneroko bizitzan aurre egiteko indarra ematen diola kontatu digu, eta nola, bizitzari berriro probetxua ateratzea lortu duen, zoriontsu eta motibatuta. Beraien testigantzak gogorrak izan diren arren, argi geratu zaigu osasun fisikoak mugak jartzen dizkigunean, osasun mentala eta emozionala funtsezkoak direla eta jende onez inguratuta egoteak bizitza errazten duela. Halaber, desgaitasuna duten pertsonak gizartearen barne hartzearen garrantzia ere azpimarratu beharra dago.

Azken finean, bizitza ezin da beti kontrolatu, baina jarrera aldatu dezakegu. Hasi gaitzen gaurtik gure osasuna eta bizitzako gauza txiki guztiak baloratzen, eta laguntza behar dutenei egunerokotasuna errazten. Guztiok daukagu mundu hobe bat sortzeko aukera: osasuntsuagoa, inklusiboagoa eta kontzienteagoa.