

Emakumeen kirol zaletasunaren aldeko ekimena

EMAKUME
anitzak eta kirolariak

**GALDETEGIAREN
ERANTZUNAK**



gipuzkoa
kutxa solidarioa
kutxa FUNDAZIOA

- Emakumezko kirolari gaztea, kirol merezi-menduak lorturikoa eta hobetzeko aukera handiak dituen.
- Etorkizuna duten gipuzkoar emakume kirolarien adibideak.
- Aldez aurretik ditugun ideiak, gizonen eta emakumeen portaera azaltzeko erabiliak, hau da, nola jokatu behar duten batzuek eta besteek, zer eginkizun bete behar duten lanean, familian edo gune publikoetan, baita elkarren artean izan beharreko harremanei buruz ere. (Wikipedia)
- Teresa Perales, Zaragozako igerilari paralinpikoa. 22 domina (urrezko 6, zilarrezko 6 eta brontzezko 10)
- Maialen Chourraut. Beste batzuk: Edurne Pasaban, Josune Bereciartu, Almudena Cid, Joane Somarribia, Eli Pinedo, Patri Elorza, Nely Carla Alberto, ...
- Sara Carracelas García (Errenteria). Hamar domina ditu hainbat joko paralinpikotan: urrezko 6, zilarrezko 2 eta brontzezko 2.
- Kirol-praktika jostagarria eta osasungarria, pertsona bakoitzaren premietara egokitzen dena.

- Eskuez mugitzen den bizikleta.
- Lur orotako aulkia, gurpil bakarrekoa, dibertsitate funtzionala dutenei mendiko ibilak egiteko aukera ematen diena.
- Miren Martiarena (Lezo). laz, 2017an, izan zen.
- Ongizate fisikoa, mentala, emozionala eta soziala ematen ditu: besteak beste, sasoia ematen dio egileari, gorputzaren pisua mantentzen laguntzen du, indarra eta malgutasuna handitzen ditu, bizi-gaitasuna areagotzen du; autoestimua hobetzen, estresa askatzen, oroimena zorrozten, ikasteko eta egokitzeko gaitasuna areagotzen, erreflexuak eta koordinazioa hobetzen eta gorputz-irudia hobetzen du; askatasunaren, nork bere burua hobetzearen eta dibertimenduaren adierazpena da; ekimena eta parte-hartzea suspertzen ditu; nork bere burua kontrolatzen laguntzen du; sozializatorako eta gizartean parte hartzeko bidea da.
- Gogoa, ilusioa.
- Pilota, eskia, tiroa, saskibaloia, txirrindularitza, boccia, atletismoa.
- Gipuzkoako kirol egokituko elkarte edo klubak.
- Kirolari olinpikoei entrenatzen lagundu diezaiekezu, joëlette-an dabilenari lagundu, hondartza-programan edo kirol-hastapenetan lagundu, lehiaketetara animatzera joan eta abar.