

ARNASA Elkarte Gipuzkoako Fibrosi Kistikoa (FK) duten pertsona eta hauen senideek sortu zuten 1989an. Helburu nagusia FK dutenen eta hauen inguruko bizi kalitatea hobetzea da, horretarako euren premiazko beharrianak asetzen saiatzen da osasun, gizarte eta arreta psikologikoaren bitartez.

09 ARNASELKARTEAREKIN SOLASEAN:

- Badira gauza batzuk, ikusi ez arren, badirenak, badaudenak.
- Arnasa, esaterako, hotz handia egiten duenean baino ezin dezakegu ikusi.
- Edo kristalaren kontra hats egiten dugunean.
- Baina elkarren beroan gaudenean, tarteko kristalik gabe, arnasa sentitu egiten dugu, begi-bistara ez bada ere.
- Izan ere, elkarrekin gaudenean, arnasa hartzen dugu askotan.
- Eta zertarako gehiago balio du arnasak?
- Arnasa botatzeko edo emateko, ala arnasa bete orduko, elkarrekin arnasberritzeko.
- Arnasa berotu ohi zaigunean edo behin arnasa galdu dugula dirudienean, arnasa itzultzeko.
- Hain zuzen ere, horretarako sortu zen Arnasa Elkarte: antzematen ez denari hats eman eta, elkarren beroan, ikusten ez dena bistartzeko.
- Fibrosi Kistikoa duten pertsonen eta haien senideen laguntza ematea du helburu, ezta?
- Bai, arnasa ematea.
- Bakarrik dagoenak hotz handia pasatzen duelako.
- Bizitzak har gaitzan, entzun eta ikus gaitzaten behar dugulako.

**ZUK PENTSATU
 GABE ARNASTEN
 DUZU, NIK ARNASTEAZ
 BAKARRIK
 PENTSATZEN DUT**



10 BIZITZA ARNASALDI

Musika: Xabier Zabala

Hitzak: Xabat Gallettebeitia Abaroa

Ahotsak: Olatz Salvador Zaldúa eta Jon Basaguren Lauroba

Ikusezin
Ukigarri
Akiezin
Nork igarri

Ezkutaleku
ezkuturik
ez dugu
ezkutu oro
eskuz uki

Bizitzak har nazan
birikak arnasan
hautsi arnes hori
hats emanez ari
ez eutsi arnasari.

Irriak har nazan
irrika arnasan
hautsi arnes hori
utzi arnasari
bizitza arnasaldi.

Elkartasun
elkarrezin
ulerterraz
elkarrekin.

Hauskortasuna
langar lainoz
maskortu
gainazal oro
azal dadin.

Bizitzak har nazan
birikak arnasan
hautsi arnes hori
hats emanez ari
ez eutsi arnasari.

Irriak har nazan
irrika arnasan
hautsi arnes hori
utzi arnasari
bizitza arnasaldi.