



Antsoaingo Jantoki komunitario osasungarri eta jasangarria

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



2025



PROIEKTU PILOTUAREN MEMORIA

Jantoki komunitarioa antolatzeke eta janaria etxez etxe banatzeko proiektu pilotu osasungarri eta jasangarriaren gaineko memoria

Antsoaingo Udala

2025eko martxoa

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



AURKIBIDEA

AURKIBIDEA.....	2
1. AURREKARIAK.....	4
1.1 Antsoingo udalerriaren deskribapena proiektuaren baitan.....	4
✓ Datu orokorrak	4
✓ Demografia datuak.....	5
2. ZUTABE ESTRATEGIKOAK – ESPARRU TEORIKOA	6
2.1 Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) eta Antsoingo Plan Estrategikoa	6
✓ GJH: proiektuak garapen jasangarriari egingen dion ekarpena.....	6
✓ Antsoingo Plan Estrategikoa 2024 - 2030.....	8
2.2 Antsoingo Zaintza Komunitarioen Estrategia: eguneroko bizitzarako guneak	10
✓ Zaintzak bizitzan kontzeptua, prozesu gisa. Zahartzea eta dibertsitate funtzionala ..	10
✓ Zahartze aktiboa eta zaintzak.....	12
✓ “Antsoain, zaintzen duen herria” PROGRAMA komunitarioa.....	13
✓ Jatea, lanerako tresna	14
2.3 Antsoingo elikadura-estrategia: dieta osasungarri eta jasangarriak bultzatzea	15
✓ Europako Politika: “Baserritik mahaira” eta “Biodibertsitatea” estrategiak	15
✓ Elikagaien kontratazio publiko osasungarri eta jasangarriaren aldeko apustua Antsoainen.	16
✓ Agroekologiaren aldeko udalerrien sarea	17
3. PROIEKTUAREN DESKRIBAPENA.....	19
3.1 Udal konpromisoa	19
✓ Ideia sortzen	19
✓ Jantoki komunitarioko proiektua: ikuspegi bereizgarria.....	19
✓ Proiektuaren faseak	20
✓ Proiektuaren onuradunak	20
✓ Proiektuarekin lotutako zerbitzuak.....	21
4. HELBURUAK.....	24
5. EKINTZA PLANA ETA KRONOGRAMA	25
5.1 Ekintza plana:	25
5.2 Kronogramak	27
✓ 2024ko otsailetik ekainera arteko kronograma	27
✓ 2024ko maiatz-ekaineko kronograma zehaztua	29
✓ 2024ko uztailetik abendura arteko kronograma.....	30
6. EMAITZAK.....	31
6.1 Talde eragilea	31

6.2 Baliabideen eta beharren gaineke diagnostikoa. Etorkizuneko agertokiaren analisia (1. eranskina).....	33
6.3 Elikadura-irizpideen zehaztapena eta menu-egitura bat egitea (2. eranskina).	39
✓ Plater osasungarria.....	39
✓ Menu-egitura	40
✓ Jasangarritasun irizpideak: TOP 5.....	41
✓ Lana Guraso Elkarrekin batera: irizpideak bateratzea	42
✓ Elikadura-partida: lehengaien zenbat diru gastatzen den.	43
6.4 Zerbitzuaren diseinua, zerbitzuaren kostuaren analisia eta proiektu pilotua dimentsionatzea.....	44
✓ Zerbitzuaren kostua	44
✓ Zerbitzuaren diseinua.....	45
✓ Hezitzailea	46
6.5 Jendea aukeratzeko irizpideak eta onartuen zerrenda egitea.	47
✓ Jantoki komunitarioa VS jantoki soziala	47
✓ Jendea aukeratzeko irizpideak eta baremazio adierazleak.....	47
6.6 Jantoki komunitarioaren eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzuaren barne erregelamendua.....	49
6.7 Komunikazioa eta sentsibilizazioa	50
6.8 Proba pilotuaren ebaluazioa	53
7. ERREPLIKAGARRITASUNA.....	54
8. ONDORIO OROKORRAK.....	55
9. ERANSKINAK	59
1. eranskina: Nohalab txosten teknikoa.....	59
2. eranskina: Oinarri osasungarri eta jasangarriak eta elikadura-irizpideak.....	59
3. eranskina: Menuak.....	59
4. eranskina: Laginketa.....	59
5. eranskina: Sukaldaritza kolektiboko enpresaren proposamena	59
6. eranskina: Izena emateko orria, eta proba pilotuaren balizko parte-hartzaileekiko komunikazioak	59
7. eranskina: Barne erregelamendua	59
8. eranskina: Clipping. Komunikazio eta sentsibilizazio baliabideak.....	59
9. eranskina: Proba pilotua baloratzeari buruzko memoria	59
10. eranskina: Ebaluazio erregistroak eta egindako elkarrizketen gidoia.....	59
11. eranskina: Talde eragileak proiektuarentzat egindako lanak eta hari eskainitako orduak proba pilotua abian jartzeko	59

Jantoki komunitario osasungarri eta jasangarria lantzeko proiektua Antsoaingo udalerriko 65 urtetik gorako eta/edo desgaitasuna duten pertsonentzat

Antsoaingo Udala

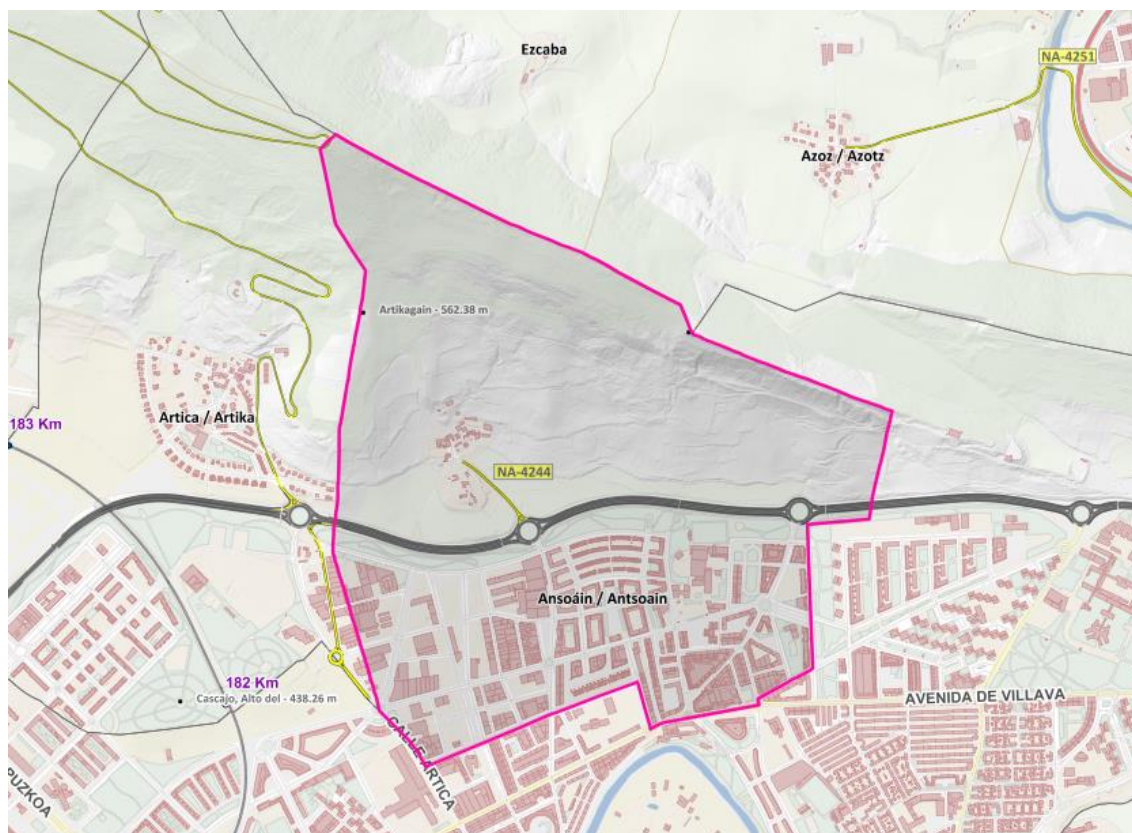
1. AURREKARIAK

1.1 Antsoaingo udalerriaren deskribapena proiektuaren baitan

✓ Datu orokorrak

Antsoain Nafarroako Foru Komunitateko udalerri bat da, Iruñerriaren iparraldean kokatua. 2023ko erroldako datuen arabera, 10.608 biztanle ditu.

Udalerria bi populazio gunek osatua dago. Horietako bat Alde Zaharra edo Herri Zaharra da, Ezkaba mendiaren magaletan kokatua eta Nafarroako iparraldeko herri txiki baten fisionomia bereizgarriari eutsi diona. Bestea, berriz, Hirigune Berria da, populazio guna nagusia, zerbitzuak biltzen dituen, alde lauan eraikia, hiriburuaren ondoan; Arrotxapea, Txantrea eta Ezkaba auzoen artean, hain zuzen ere.



1. Ilustrazioa: Antsoaingo udalerria

Hiriburuko hiri-ingurunetik hurbil egotearen ondorioz, herriaren demografia nabarmen handitu zen, 1965etik aitzina.

ITZULPENA:

Calle Artica > Artika kalea

Avenida de Villava > Atarrabiako etorbidea

Ezcaba > Ezkaba

✓ Demografia datuak

Izan ere, Iruñerria 1960ko hamarkadan industrializatzearen ondorioz, Iruñetik hurbileneko kontzejuetara industria iritsi eta bertako ohiturak aldatu ziren, zendeako gainerako kontzejuetan ez bezala, artean ere landa izaerako herrixkak zirelako. Horren ondorioz, hiri-ingurune gehienetan bezala, udalerriko nekazaritzak atzerapen handia izan du, lurzoru urbanizatua handitzearekin bat. Horrela, nekazaritza-azalerak 1.889 ha zituen 1989an eta, handik hamar urtera, 1999an, aldiz, 61 hektarea besterik ez, hau da, % 96,77ko jaitsiera izan zen. Autokontsumorako baratze guztiak desagertu ziren, Antsoaingo herri zaharrean izan ezik.

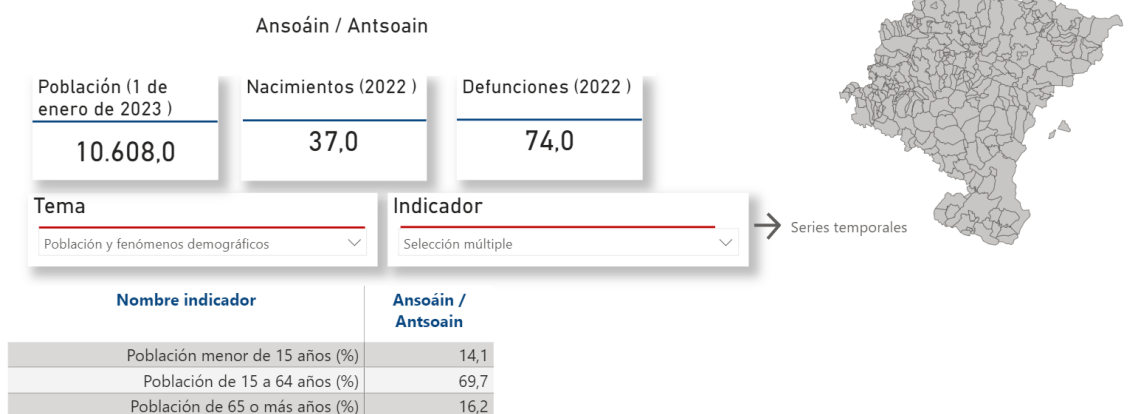
Udalerriko azalera landua % 7koa zen 2000. urtean. Ezkaba mendiko magaletako alde lauan baizik ez dira lurrak lantzen. Labore ohikoenak garia, garagarra eta oloa dira. Nekazaritza jarduera txiki-txikia da, gaur egun.

Antsoaingo demografiaren hazkundearen bilakaerari erreparatuta, aurrerapen txiki bat izan zuen 1940tik 1960ra, eta hazkunderik handiena 1965-1980 urteen artena gertatu zen. Handik aitzina, egonkortu zen eta, are, jaitsiera txiki bat izan zen, urte hartatik aurrera. Baina 1995etik aitzina, berriro nabarmen handitu zen, biztanleria ia bikoiztu egin baitzen 1995etik 2006ra.

Gaur egun, demografia datuek jaitsiera adierazten digute. Biztanleria zahartzen ari da eta, 2022an, adibidez, heriotza gehiago izan dira jaiotzak baino.



Estadísticas municipales



2. ilustrazioa: Udal estatistikak. Antsoain. Jaiotzak eta heriotzak.

65 urtetik gorako biztanleria Antsoaingo biztanleria guztiaren % 16,2 da. 15 urtetik beherako biztanleria, berriz, % 14,1 da. Joera hori 2018tik hona gertatzen ari da.¹

ITZULPENA:

Udal estatistikak

Biztanleria (2023ko urtarrilaren 1a)

Jaiotzak (2022)

Heriotzak (2022)

Gaia (tema)

Biztanleria eta gertakari demografikoak

Adierazlea

Hautapen anizkoitza

Denborazko serieak

Adierazle izena

15 urtetik beherako biztanleria (%)

15-64 urte arteko biztanleria (%)

65 urteko edo hortik gorako biztanleria (%)

2. ZUTABE ESTRATEGIKOAK – ESPARRU TEORIKOA

2.1 Garapen Jasangarrirako Helburuak (GJH) eta Antsoaingo Plan Estrategikoa

✓ GJH: proiektuak garapen jasangarriari eginen dion ekarpena

Jantoki proiektuaren helburu orokorra da pertsonen eta planetaren bizitza erdigunean kokatzea, kontuan harturik bai planetaren mugak, bai bizi dugun krisi sistemikoa (ekologikoa eta bizitzaren ugalketari dagokiona).

ZAINTZEK Garapen Jasangarrirako Helburuen ardatz egituratzaile edo erreferentzia izan behar dute. Zaintzak, jakina, bizitza sostengatzeko ardura gisa ulertuak, etxeetan egiten diren jarduera gehienak etxeetatik ateratzeko, eta komunitateak eta toki entitateek horrekin konpromisoa hartzea eta horretan laguntzea eragiteko.

Ezinbestekoa da zaintza aski izatea eskura, bizitza ona eta bizikidetzatza ona bermatzeko eta, horretarako, zaintzetan oinarrituta dagoen bestelako antolamendua behar da. Antolamendu horretan, erakunde publikoek, udalek, etab. ekintza komunitarioak gidatu beharko lituzkete, elkarri lotutako proiektuen bidez, herritarrengandik hurbil dauden ekimenen bitartez, jarraibide osasungarriak ikasteko ekintzak sortuz. Osasun komunitarioaz ari gara, hau da, genero ikuspegiarekin bat zaintza-komunitate bat sortu eta sustatzeaz.

Horretarako, funtsezkoa izanen da gizarte zerbitzu komunitarioen sistema publikoa indartzea, beharrean dauden pertsona guztiek lekua izan dezaten, haien bizitzaren edozein unetan.

¹ Nafarroako estatistika Institutua (https://nastat.navarra.es/es/tablas_powerbi/-/tag/indicadores-poblacion)
<https://nastat.navarra.es/es/indicadores/indicadores-municipales>

GJH guztietan lorpenak erdietsiko baditugu, nekazaritza elikagaien sistema eraldatu beharko da, dieta osasungarri eta jasangarrietarantz jotzen joateko, elika-katean ari diren eragile guztiak inplikatur, ekoizpenetik kontsumoraino. Gure osasunerako dietarik egokienak proposenak ere izan daitezke planetaren osasunerako eta jasangarritasunaren agendan aitzina egiteko.

Dieta osasungarri bat sustatzeak ekoizpen eta kontsumo praktika arduratsuak sustatzea dakar. Barne dira natur baliabideen erabilera jasangarria egitea, elikagai xahukeria murriztea, eta ingurumenarekin bat datozen nekazaritza lanak egitea.

Egungo ekoizpen eta kontsumo eredua aldatu nahi da natur baliabideen kudeaketa eraginkorra lortzeko, behar diren prozesuak abian jarritz elikagai galera eragozteko, produktu kimikoen erabilera ekologikoa egiteko, bai eta hondakin gutxiago sortzeko ere. Era berean, bizimodu jasangarriak bultzatu nahi dira herritar guztien artean, sektore pribatuak jasangarritasun arloko irizpideekin bat jotzea eta politika publikoen bidez eredu aldaketa bultzatzea, erregai fosilendako laguntzak ezabatzeke eta **kontratazio publiko jasangarria sustatzeko**.

Esku artean dabilgun proiektu honek zaintzen aldeko estrategia eta elikadura arloko estrategia bat jarriko ditu elkargunean, funtsezkoak baitira Antsoaingo herritarren eta planetaren ongizate eta osasunerako. Horrenbestez, zuzeneko eragina du garapen Jasangarriko Helburu hauetan, mundu mailan²:

(https://programa.irekia.euskadi.eus/eu/sustainable_dev_goals)



Goserik ez: elikadura osasungarri eta jasangarria sustatzea lagungarria da gosea desagerrarazteko.



Osasuna eta Ongizatea: dieta orekatu eta osasungarria funtsezkoa da herritarren osasuna eta ongizatea sustatzeko.



Kalitatezko hezkuntza: hezkuntza gure bizitza eta garapen jasangarria hobetzeko oinarria da.

² Iturria: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>



Genero berdintasuna: generoen arteko berdintasuna, funtsezko giza eskubidea ez ezik, behar den oinarria ere bada mundu baketsu, oparo eta jasangarria lortzeko.



Desberdintasunak murriztea: Herrialdeetan eta herrialdeen arteko desberdintasunak murriztea.



Hiri eta Komunitate jasangarriak: azpiegiturretan inbertitzea funtsezkoa da garapen jasangarria lortzeko.



Ekoizpen eta kontsumo arduratsuak: Kontsumo eta ekoizpen arduratsuen helburua da gauza gehiago eta hobeak egitea, baliabide gutxiago erabiliz.



Klimaren aldeko ekintza: klima-aldaketa herrialdeetako mugak errespetatzen ez dituen erronka da mundu osoan. Ingurumenean eragin apala duten eta era jasangarrian ekoizten diren elikagaiak barne hartzen dituen dieta, beraz, lagungarria izan daiteke klima-aldaketa arintzeko.



Lehorreko Ekosistemetako Bizitza: dieta jasangarria sustatuko bada, lehorreko ekosistemak babestu eta lehengoratu dituzten nekazaritza lanak bultzatu beharko dira.

✓ Antsoaingo Plan Estrategikoa 2024 - 2030.

Jantoki Komunitarioko proiektua guztiz bat dator egun abian den Antsoaingo 2024-2023ko Plan Estrategikoa zehazteko prozesuan zehaztutako helburuekin. Bestalde, adibide ona da Plan

Estrategikoaren ikuspegi orokor³ hori gure proiektuaren bidez lortu nahi diren berariazko emaitzetara ekartzeko.

- **Antsoaingo 2024-20230eko Plan Estrategikoaren helburu nagusia**

Antsoaingo 2024-2023ko Plan Estrategikoaren helburu nagusia da bizilagun, eragile eta talde politiko guztiek bere eginen duten ikuspegi bat zehaztea etorkizunerako, herritarrak erdigunean jarriko dituen kontakizun bat hitzartuz denen artean herriari buruz, zaintzen aldeko gizarteia sustatzen lagunduko duena, bai pertsonen bai planetaren aldekoa, eta ekintzen bide-orri baten bidez gauzatuko dena, bai helburuak bai gobernantza estrategikorako prozesua lortze aldera.

- **Helburu estrategikoak**

1. **Antsoaingo garapen jasangarria** sustatzea, gizarteia, ekonomia eta ingurumena barne hartuko dituen **estrategia integral baten bitartez**.
2. **Berdintasuna, inklusioa eta gizarte kohesioa** sustatzea, sare komunitarioa indartzeko.
3. **Herritarren bizi-kalitatea** handitzea, kultura, kirola, hezkuntza eta zaintzak bultzatuz.

- **Helburu orokorrak eta berariazkoak, gai-ardatzen arabera**

Zaintzak, Ekitatea eta Demografia.

1. helburu orokorra: Zaintzen sistema publiko integral bat sustatzea, elkarrekiko laguntzan, elkarlan komunitarioan eta genero berdintasunean oinarritua.

1.4 helburua. Herritarren eskura kalitatezko zerbitzu publikoak jartzea eta egungoak indartzea zaintzak bermatzeko.

2. helburu orokorra: Jendea zaintzetarako eskura dauden baliabideen gainean sentsibilizatzea eta zabalkundea egitea.

2.3. helburua. Komunitate eta kide izatearen sentimendua berreskuratzea elkarlana eta elkarrekiko laguntza sustatuz.

Genero Berdintasuna.

3. helburu orokorra: Genero berdintasuna sustatzea, egun diren arrakalak murriztuz, eta indarkeria matxista desagerraraztea.

3.1 helburua. Emakumeek erabakiak hartzen diren guneeetan eta gidaritza komunitarioan parte har dezatela ziurtatzea.

3.4 helburua. Indarkeria matxistaren prebentzioa indartzea, elkarrekiko errespetuan oinarritutako harreman osasungarria sustatzen duten hezkuntza-programen bitartez.

³ Iturria: <https://www.ansoain.es/somos-ansoain-nuestra-voz-vuestro-futuro-proceso-participativo-para-el-futuro-de-ansoain/>

Hiri Konfigurazioa, Espazio Publikoa, Erresilientzia eta Ingurumen Jasangarritasuna.

10. helburu orokorra: Antsoingo klima-erresilientzia sustatzea, bai eta berotegi-efektuko gas isuriaren murrizketa ere.

10.3 helburua. Energia eraginkortasun handiagoz erabil dadila sustatzea, hala udal eraikin eta instalazioetan nola etxeetan eta enpresetan.

10.6 helburua. Kontsumo arduratsua sustatzea, bai eta dieta osasungarri eta jasangarriak ere, elikadura-estrategia baten barnean, sukaldaritzarekin zerikusia duten udal zerbitzu guztietan.

10.7 helburua. Kontratazio publikoa bultzatzea, erosketak eta kontratazio arloko erabakietan irizpide etikoak, sozialak eta ingurumenekoak txertatuz, GJHein eta Europako Itun Berdearekin bat.

Berrikuntza Soziala eta Gobernantza.

11. helburu orokorra: Kultura demokratiko parte-hartzailea sustatzea.

11.2 helburua. Gizartean kultura demokratiko parte-hartzailea sustatzea, herritarrak horren garrantziaz sentsibilizatuz eta kontzientziazatuz, parte hartzeko bitarteko eraginkorrak ezarri, esperientzian trukatzea sustatuz, eta parte-hartze aktiboaren bidez lortutako lorpenak aintzat hartuz.

2.2 Antsoingo Zaintza Komunitarioen Estrategia: eguneroko bizitzarako guneak

✓ Zaintzak bizitzan kontzeptua, prozesu gisa. Zahartzea eta dibertsitate funtzionala

Bizitzako beste aro eta egoera batzuk bezala, zahartzea eta dibertsitate funtzionala ez dira inoiz izan kontzeptu bakarrak, eta orain askoz ere gutxiago. Literaturan esaten da zahartzaroan hiru azpietapa daudela, **heldutasuna-hauskortasuna-zaintzak**, zikloa konplexu eta bereizgarri bihurtzen dutenak. Dibertsitate funtzionalari buruzko kontzeptua, halaber, desgaitasuna duten pertsonen borrokan emaitza izan da, aldarrikapenak egiteko eta beren burua aldarrikatzeko beharra ikusi baitute kide diren kolektiboaren barnean. Bada, kontzeptu horrek oinarritzko printzipio bat du oinarri: pertsonak ez dute urritasunik, dibertsitatea baizik. Azken buruan, gero eta zailagoa izanen da adinekoen kolektiboaz eta/edo dibertsitate funtzionala duen kolektiboaz hitz egitea, gutxi-asko era homogeneoan ezaugarritu daitekeen zerbait delakoan. Zahartzearen eta dibertsitate funtzionalaren planteamendu hori, beraz, ez dago hain egituratua, eta malguagoa eta anitzagoa da, eta planteamendu horrekin batera, bestelako ikuskera behar da premien gainean. Zahartzea eta dibertsitate funtzionala pertsona guztien bizitzaren ohiko aro eta egoerak dira, eta “Antsoain, zaintzen duen herria” programan begirada positiboarekin lantzen dugu, baina aldi berean mezu infantilizatzaile eta paternalistetatik urrun.

Hori dela eta, “Antsoain, zaintzen duen herria” programan, pertsonengana hurbiltzen, pertsonak laguntzen eta haiei entzuten saiatzen gara, haien errealitatea edozein izanik ere; ez ditugu ikusten behar orokorrak dituen talde gisa, baizik eta, ekitate printzipioa aplikatzen dugu, oinarri harturik pertsona bakoitzak bere errealitatea duela, bere beharrak dituela, eta beraz, beharrei erantzun desberdinak ere eman behar zaizkiela.

«Zaintzen krisia» delakoa behar ditugun zaintzen eta zaintzak asetzeko gaitasunaren arteko desoreka da; horrenbestez, zaintzen inguruko egituraketa birsortu behar da, bai gizartean, bai familian, bai norberarengan, **bizitza erdigunean jartzeko eta bizitzaren jasagarritasuna denon ardura dela ulertzeko.**

Mendekotasun sistemaren prestazioen helburua da bizitza autonomoa ematea pertsonari bere ohiko ingurunean, hark berak nahi duen denbora guztian eta ahal den bitartean. Nekez lortuko da helburu hori gaur egun, ez baitaude behar adina horniturik, garaturik eta/edo egokiturik pertsonak etxean irauteko beharrezkoa den baliabide-mosaikoaren elementu nagusiak. Horretarako, programa barnetik, zerbitzura joanen diren pertsonen beharretara egokitutako gune garbiak eta txukunak eskaintzen ditugu. Hurbiltasuneko gune bat eskaini nahi dugu, aldi berean herriko jendearen autonomia sustatuko duena, oso gai garrantzitsua proiektuarentzat; izan ere, prozesuan nork lagundua izanen badute ere, adinekoak bere bizitzen eta prozesuen jabe eta haietan partaide sentitu daitezela nahi dugu, ahal duten neurrian, ahal den denbora guztian.

Etxean irauteko moduko baliabide sare egokirik ez izatea erronka da administrazio publikoentzat. Eta hori gakoa da zaintzak erakunde publikoek bermatu beharreko eskubide eta behar publikoak direla pentsatzeko, herritarrek ere zaintzarekiko ardura zibikoa bere gain harturik.

Hori guztia dela eta, **“eguneroko bizitzarako guneak” sortzeko beharra** dago, bai auzo mailan bai herri mailan, zaintza egitea ahalbidetuko dutenak, eta horretarako, sare komunitarioak, **harremanetarako guneak eta eguneroko ekipamenduak** izan behar dira. Baliabide komunitario horiek abian jartzean, egungo gabeziak hartu beharko dira kontuan, errealitate eta balio sozial berrietara egokituta.

Aldi berean, gizarte osoa zaintzen gaineko erantzunkide egitea funtsezkoa da zaintzen sistema garatuko bada. Kontua da **eraikuntza kolektiborako eta sentsibilizaziorako prozesuak** osatzea, jendeak zaintza ezinbesteko baliotzat jo dezan, uste oso bat abiaburu harturik, hots, pertsona guztiok gara mendeko eta, alde edo moldez, denok behar ditugu zaintzak.

Hori dela eta, Antsoaingo Udalak ez du lan egiten adinekoendako proiektuak egiteko asmoz, baizik eta zahartzea eta zaintzak lantzeko proiektuak ditugu langai pertsonen bizi-arduraren bidez.⁴

⁴ Analsi eta gogoeta horiek guztiak Nafarroan zahartzarora, zahartzea eta zaintzen premiak lantzeko dauden dokumentuetan daude sarturik; besteak beste, [**“ZAINTZEN ERRADIOGRAFIA NAFARROAN” 2023**](#) diagnostiko-txostena— Nafarroako Berdintasunerako Institutua-.

✓ Zahartze aktiboa eta zaintzak

Gaur egun, 65 urtetik gorako 1.742 pertsona daude Antsoainen erroldatuta: 741 gizon eta 1.001 emakume (2023ko errolda. Iturria: Nafarroako Estatistika Institutua).

Gaur egun, zaintzen estrategiarako plangintzak, hau da, adinekoei eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen zuzendua dagoenak, zahartzea eta zaintzak ditu langai, eta **esku-hartze lerro bateratuak** ditu hala nazioartean, nola estatu, autonomia eta toki mailan. Haien artean, honako alderdi hauek dira nabarmentzekoak: bakardadea, edadismoa, ingurune lagunkoien bidez esku hartu beharra, autonomiaren sustapena eta prebentzioa, zahartze osasungarria, belaunaldien arteko elkartasuna, bizitzan zehar ikastea, iraupen luzeko zaintzak edota etxebizitza.

Zahartze aktibo eta osasungarria lagungarria da adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko, eta faktore sozialen eta pertsonalen mende dago. Bada, faktore horietan esku hartu daiteke:

- Faktore sozialetan, **zahartze aktiboa** pertsona guztiengan **sustatzen duten politika publikoen bidez**.
- Norberaren faktoreetan, pertsonaren beraren bidez, pertsona bakoitza bere zahartzearen arduraduna baita.

Autonomia mailari dagokionez, Nafarroan, [Zahartze aktibo eta osasungarrirako Nafarroako Estrategia \(2017-2022\)](#) agirian, honako zutabe hauek daude bilduta gure proiektua euskarritzeko:



ITZULPENA:

Osasuna, bizi-zikloaren ikuspegitik, osasuna sustatzeko eta gaixotasunari aurrea hartzeko.

Segurtasuna, pertsona arrisku edo premia egoeren aurrean babesteko.

Parte-hartzea gizartean, kulturen, politikan, familian, ekonomian eta arlo zibikoan.

Ikaskuntza bizitzan zehar.

Sortuko den Jantoki Komunitariorako Zerbitzuak “Antsoain, zaintzen duen herria” gure udalerriko proiektuaren baitan dago kokatua. Bada, proiektu horren planteamenduaren eta garapenaren egituraketa Zahartze Aktiborako Estrategia horretan dago oinarritua, honakoa baitakar:



4. ilustrazioa: zahartze aktiborako estrategia-esparrua.

ITZULPENA:

Zerbitzu eta Prestazio sozial eta ekonomikoa

Bizi-proiektu aktibo eta osasungarria

Eskualdeko garapenari berrikuntza dakarkion toki garapenerako aukera

Ingurune lagunkoia adinekoekin eta dibertsitate funtzionala duten pertsonekin.

Horrez gain, bere egiten ditu Zahartze Aktiborako Estrategiaren arlo batzukosatzen duten helburuak eta jarduketa lerroak, hala nola:

- Arloa: Bizitzeko era osasungarrien sustapena
- Arloa. Gizarte zerbitzuak, osasun zerbitzuak eta zerbitzu komunitarioak
- Arloa. Besteak zaintzea eta nork bere burua zaintzea
- Arloa. Segurtasun ekonomikoa, soziala eta lanekoa
- Arloa. Hiri, herri, eta auzo irisgarri, aktibo eta seguruak
- Arloa. Informazio eta komunikazio soziala. Irudi sozial positiboa.

✓ **“Antsoain, zaintzen duen herria” PROGRAMA komunitarioa.**

“Antsoain, zaintzen duen herria” proiektu komunitarioa 2017an sortu zen eta, Covid 19ak eragindako krisiaren egoeraren ondorioz, bultzada handiagoa eman zitzaion, bai eta Antsoaingo herritarrak zaintzeko eta haiei laguntzeko sareak sortu eta eskaintzeko garrantzia erdigunean jarri zuen gogoeta-aldiaren ondorioz ere. Proiektu hori udal zerbitzu eta ekimen

batzuen ekintza lotzen eta biltzen dituen aterki bat da (kirolak, osasun etxea, gizarte zerbitzuak, osasun mentala, berdintasuna, etab.) eta adin eta bizi-eraketako pertsona guztien eskariak jasotzen saiatzen da.

Hainbat balio dira haren jardunaren oinarri, hala nola zaintza eta ekitatea. Zaintza edo zaintzak bizitza sostengatzeko modu bat bezala ulerturik, zaintzak esparru pribatutik aterata, beti esparru horretara zokoraturik egon baitira. Eta ekitateaz ulertzen da jende guztiak ez duela gauza berbera behar, eta ezagutu eta landu behar dira pertsonen aurrean dituzten errealitate eta egoera guztiak.

Lehen neurria adinekoendako eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonendako zentro komunitarioen irekiera izan zen: Lapurbide eta Ostoki. Zabaldu zirenetik hona, eskari asko bildu dira, eta **jantoki komunitarioak zerbitzu** bat abian jartzea izan da lehentasunezko bat. Adin horretako pertsonen eraman zuten zerbitzu hori abian jartzeko eskaera, sinadura bilketa baten bidez.

✓ Jatea, lanerako tresna

“Komentsalitate kontzeptua gizarte zientzietatik heldu da, eta mahai beraren inguruan elkarrekin jatea eta edatea da. Gizarte taldeak bere balioak eta zentzu sozialak –hau da, bere kultur identitatea– partekatzeko eta transmititzeko espazio sinbolikoa da. Elkarrekin janean, otordu bakoitzean ezartzen, indartzen eta berregiten dira familiari eta gizarte-eraketaren eusten dioten harremanak. Duela hamarkada batzuetatik hona, elikadura-antropologiaren kontzeptu nagusietako bat bilakatu da, aukera ematen baitu elikadurak gizarte-eraketari eta kulturari begira duen dimentsioa barne hartzeko”.⁵

Antropologiak erakutsi digu elikadura, hain zuzen, sistema sinboliko nagusietako bat dela kultura orotarako. **Jatea, izan ere, esanahiz, sinbolismoz, erirituz eta kodez betetako ekitaldi bat da, eta horiek orok bizitza ikusteko eta munduan egoteko modu jakin bat ikusaraztea ahalbidetzen dute. Ekitaldi garrantzitsua da sozializazio arauak eta balioak transmititzeko bitartekoak giza talde orotan baloratzerakoan. Zer jan, huraxe gara bai, baina horrez gain, nola jan, huraxe ere bagara.**

Janaria taldean partekatzeko denborek eta moduek “komentsalitate” nozioa sorrarazi dute, hau da, elkarrekin jatea. Etimologiari begira, mahai berbera partekatzea esan nahi du, eta horrek berekin dakar aintzat hartzen ditugula gizarte-eraketaren janariaren bidez eta janari-lagun ditugunekin harremanak izateko ezarriak dauden modu jakin batzuk. Elkarrekin jateko formak, hala espazio publikoan nola pribatuan, nabarmen aldatu dira azken garaietan eta, bereziki, azken hamarkada hauetan.

XIX. mendearen bukaeran, Londresko ostatu batzuetan ezartzen eta zabaltzen hasia zen modari buruz idatzi zuen G. K. Chestertonek, hots, ohiko meza luzeen ordez mahai txikiagoak paratzen hasi baitziren talde txikientzat edota bakarrik zeuden pertsonentzat. Burutazio hartaz trufatu zen, bere iritziz Britainia Handian inor ere ez baitzen prest egonen uko egiteko janaria elkarriketa on batekin partekatzeko plazerari, solasaldia ezezagunen artekoa izanda ere. Mahai luzeak solasaldirako, eztabaidarako eta abenturarako bidea ematen du; hori gaur egun gauza oso deserosoa izanen litzateke jende askorentzat, baina G. K. Chestertonen iritziz, hura topaguneen eta desberdinen arteko sozializazioaren balio demokratikoa zen.

⁵ Garcia Barthe, 2014 2019. or.

Gizatasunaren ezaugarri nagusietako bat antolamendu komunitarioa da. Izan ere, elikagaiak lortzea eta, bereziki, kontsumitzea jarduera kolektiboak izan dira, elkarrekikotasunaren kultura errotuan oinarritutakoak. Izan ere, gizarte lotura sendoa sortzeaz gain, janaria partekatzea lagungarria zen arriskuak murrizteko eta, eskasia nagusi zen garaietan, dieta hobetzeko.

2.3 Antsoaingo elikadura-estrategia: dieta osasungarri eta jasangarriak bultzatzea

Gaur egun, Garapen Jasangarrirako Helburuek gobernu, autonomia erkidego eta toki entitateetako agendak markatzen dituzte mundu osoan, planetaren etorkizun jasangarriaren aldeko apustua eginda.

Ondoren azalduko dugu zergatik den proiektu hau lagungarria egungo esparru politikoarentzat, jasangarritasunaren ikuspegitik. Hau da, garapen jasangarriko helburuak eta Europako Itun Berdea dira, “biodibertsitatea” eta “baserritik mahaira” estrategiak barne, Antsoaingo Agenda 2030en bidez tokikora hurbilduta. Azkenik, Antsoaingo Udalak Agroekologiaren aldeko Udalerrien sareari atxikitzeko interesa agertu du.

✓ Europako Politika: “Baserritik mahaira” eta “Biodibertsitatea” estrategiak

Administrazio publikoak ere elikadura osasungarriagoren alde eta prozesu jasangarriagoren alde ari dira, “Baserritik mahaira” eta gisako estrategiak bere gain hartuta, Europako Itun Berdearen barnean. Itunak ingurumena gehiago errespetatuko duen elikadura-sistema baterantz jo nahi du.



4. ilustrazioa: “Baserritik mahaira” estrategia

ITZULPENA:

Baserritik mahaira

Elikadura xahukeria prebenitzea

Elikadura ekoizpen JASANGARRIA

Elikagaiak jasangarritasunez prozesatu eta banatzea

Elikagaien kontsumo arduratsua

Europar Batasunaren ikuspegi horiek nekazaritza lan jasangarriak sustatzen dituzte, bai eta berariazko helburuak ere, hala nola isuriak murriztea, baliabideak era arduratsuan erabiltzea, eta giza nahiz ingurumen osasuna hobetzea.

#EUFarm2Fork	#EUBiodiversity
Claves de la nueva estrategia europea de la granja a la mesa	Claves de la nueva ESTRATEGIA EUROPEA DE BIODIVERSIDAD
 -20% uso de fertilizantes.	 30% de suelo y mar en la UE bajo protección
0% Objetivo de contaminación de suelos por N y P.	10% Superficie agraria para paisaje de alta biodiversidad.
 25% suelo en agricultura ecológica en 2030.	 -50% plaguicidas
 STOP productos que deforestan terceros países.	 Restaurar ecosistemas ante cambio climático.
 -50% Reducir desperdicio de alimentos 2030.	 Ciudades verdes. 25.000 km de ríos sin obstáculos.

5. ilustrazioa: Biodibertsitaterako estrategia.

ITZULPENA:

Baserritik mahaira Europako estrategia berriaren gakoak

-%20 ongarrien erabilera

%0 Lurzoruak nitrato eta potasio bidez kutsatzeko helburua

%25 nekazaritza ekologikoko lurzorua 2030ean

STOP hirugarren herrialdeetako basoak soiltzen dituzten produktuak

-%50 Elikagaien xahukeria murriztea 2030

EUROPAKO BIODIBERTSITATERAKO ESTRATEGIA berriaren gakoak

%30 lurzorua eta itsasoa EBn babestuenak

%10 nekazaritza azalera goi dibertsitaterako paisaiarako.

-%50 plagizidak

Ekosistemak leheneratzea klima-aldaketaren aurrean

Hiri berdeak. 25.000 km ibaietan oztoporik gabe

Gainera, elikagaien kontsumo eta dieta osasungarri eta jasangarriagoak sustatzera animatzen du, ez baitu ahazten lehentasunezkoak direla elikagaien segurtasuna eta elikagaien kaltegabetasuna.

Itun Berdeak 2030erako estatu-kide guztiendako proposatzen dituen helburuen laburpen bat.

✓ Elikagaien kontratazio publiko osasungarri eta jasangarriaren aldeko apustua Antsoainen.

Kontratazio publikoa, obrak gauzatzeko, zerbitzuak ezartzeko edo hornidurez hornitzeko tresna izateaz gain, ahalmen handia du gizarte eta ingurumen arloko politika publikoak bultzatzeko, GJHein eta Europako Itun Berdearekin bat. Kontratazio publikoko politika eraginkortasun ekonomikoko helburuak lortzera dago bideratua, baina era berean, gizarte edo ingurumen arloko helburuak erdiestea izan dezake xede.

Sektore publikoak eginkizun nagusia har dezake eta hartu behar du bere gain, gizarte erantzukizunaren gidaria eta eragilea baita, erosketak eta kontratazio arloko erabakietan irizpide etikoak, sozialak eta ingurumenekoak txertatuz. Horrek, gainera, bultzatuko du enpresa kontratatuek eta hornitzaileek, eta are, lizitatzailerik pribatuek ere, aipatu irizpideei men egitea.

Elikadura eredua jantoki komunitarioko eta gisako proiektuen bidez zehaztea gakoa da Antsoaingo bizilagunendako elikadura osasungarri eta jasangarria ardatz duen udal elikadura-estrategiari jarraipena emateko.

Agenda 2030ek, garapen jasangarrirako agenda baita, jasangarritasunaren hiru dimentsioak txertatzen ditu (ekonomikoa, soziala eta ingurumenekoa), era integratuan eta elkar lotuan txertatu ere.

Nazio Batuetako Elikadura Segurtasuneko batzordeko kideen arabera, elikadura-sistema jasangarria izanen bada (eragileak, baliabideak, prozesuak, eta elikagaiak ekoiztu, elaboratu, banatu eta kontsumitzearekin lotutako jarduerak), elikadura-segurtasuna eta nutrizioa bermatu behar ditu pertsona guztientzat gaur egun, arriskuan jar ez daitezen etorkizuneko belaunaldiei elikadura-segurtasuna eta nutrizioa ematea ahalbidetuko duten ekonomia, gizarte eta ingurumen arloko oinarriak.

Egungo elikadura-sistemen izaera osasungarriaren inguruko kezka handitzen joan da azken urteotan, ikusirik gaur egun oraindik ere 820 milioi gizaki baino gehiago daudela gose egoeran (kopuruak gora egin du azken hiru urtean), 2.000 milioi gizakik gose ezkutua pairatzen dutela (mikromantenugai gabezia) eta beste 2.000 milioi gizakik dutela malnutrizioari lotutako gainpisua eta obesitatea.

Elikadura arloko irizpideak eta ezaugarriak ezartzea oinarritzkoa da proiektu honetan ibiltzen hasi ahal izateko. Elikaduraz mintzatzen garenean, zehaztu beharra dago zer elikadura motaz ari garen. Kasu honetan, udalak jantoki komunitarioko proiektu bat proposatu du, elikadura osasungarri eta jasangarrian oinarritua. Beharrezkoa da gogoeta egitea eta **osasungarri izateaz eta jasangarri izateaz zer ulertzen den zehaztea.**

✓ **Agroekologiaren aldeko udalerrien sarea**

Antsoainek, gainera, Agroekologiaren aldeko udalerrien sareari atxikitzea erabaki zuen martxoaren 26ko osoko bilkuran. Sarearen helburua da toki entitateen artean dinamika bat sortzea, ingurumena errespetatuko duten tokiko elikadura-sistema jasangarri, inklusibo, erresiliente eta dibertsifikatuak eraikitzeo, herritar guztiei janari osasungarri, jasangarri eta irisgarria ziurtatze aldera eta tokiko enplegua bultzatze aldera, agroekologiaren eta elikadura-burujabetzaren ikuspegietatik bat.

Sarearen xedeen artean, hauxe proposatzen da: **“laguntza ematea udal kudeaketako ereduak aztertzeo, elikadura arloko gobernantza oneko sistemak garatze aldera, administrazio mailen eta departamentuen artean koordinatze aldera, Hiri-eskualde mailako elikadura-sistema jasangarriak sustatuz eta elikadura-politiketarako berariazko erakundeak sortuz; udal baliabideak eta araudiak berrikusi eta egokitze aldera, tokiko elikadura-sistema bidezkoak eta jasangarriak sustatzeko; eta administrazioak prozesu parte-hartzaile eragile anitzak eta maila anitzak bultzatzeko, ikuspegi agroekologikoarekin bat datozen kide anitzeko organoak, hiri estrategiak eta lurralde politikak garatze aldera.**

Ikuspegi hori bat dator elikaduraren eta tokiko elikadura-politiken garrantziak nazioarteko agenda politikoan azken urteotan jaso duen gero eta aitortza handiagorekin, hainbat esparru

eta eskalatan⁶. Adibidez, Aalborgeko Gutuna (1994), Hiri Agenda Berria (Hábitat III gailurra, Quito, 2016), Europako Batzorde Ekonomiko eta Sozialaren irizpena «nekazaritza periurbanoa» gaiaz (2005/C 74/12); Nekazaritza Periurbanoko Gutuna (2010); Agenda 2030, Nazio Batuetako Garapen Jasangarriko Helburuak biltzen dituen, Espainiako Gobernuak 2015ean sinatuak; Milango Hiri Elikadura Politikarako Ituna (2015); Elikadura egokirako eskubidea lortzeko borondatezko Jarraibideak (FAO, 2015); ikuspegi agroekologikoak eta beste ikuspegi berritzaile batzuk nekazaritzaren jasangarritasunaren alde, eta elikadura-segurtasuna eta nutrizioa hobetzen dituzten elikadura-sistemen alde (Munduko Elikadura Segurtasunerako Batzordea, 2019); eta 'baserritik mahaira' eta 'biodibertsitaterako' estrategiak 20230erako, Europar Batzordeak 2020an aurkeztuak.

Esku artean darabilgun proiektu hau lagungarria da arestian aipatutako agintariak ezarritako ingurumen estrategia guztiari ekarpena egiteko. Horretarako, elikadura-irizpideak eta udalaren etorkizuneko lan ildoak zehaztuko ditugu, osasun agintariak ezarri dizkiguten jarraibideekin eta agenda 2030ekin bat, GJHak eta Europako Itun Berdearen gomendioekin bat, eta Agroekologiaren aldeko Udalerrien Sareari atxikiz eskuratutako konpromisoekin bat, ingurumen, jasangarritasun, gizarte eta ekonomia arloetan ditugun erronka guztiak lantzeko.

Antsoainek, gainera, baditu elikadurari lotutako ekipamenduak eta giza baliabideak, eta horiek ere ikuspegi horrekin bat baloratu eta taxutuko dira, eta jantokiaren gaineko proiektu honetarako egungo eta etorkizuneko aukera zehatzetarako hartuko dira kontuan.

⁶ <https://docs.google.com/document/d/1jYIKYXoTLFxJ3O-sWCJyAOTFni7mN22J/edit>

3. PROIEKTUAREN DESKRIBAPENA

3.1 Udal konpromisoa

✓ Ideia sortzen

LAPURBIDE eta OSTOKI zentro komunitarioak 2019-2020an zabaldu zirenetik, eskari asko jaso dira eta lehentasunezko bat **jantoki komunitariorako zerbitzu bat abian jartzea** izan da. Adin talde horretako erabiltzaileek eraman zuten eskaera udalera, 2021-2022n egindako sinadura bilketaren bidez.

Testuinguru hartan, jantoki kolektiborako proiektua beharrezkotzat eta lehentasunezkotzat jo zen herriko 65 urtetik gorakoentzat eta/edo desgaitasuna dutenentzat. Eta ekimena 2023-2024an gauzatzea lehentasunezko ardatza zela proposatu zen.

2023ko hasieran jadanik, Gizarte Gaietako Batzordeak, “Antsoain, zaintzen duen herria” programak eta Norberaren Autonomia Sustatzeko eta Mendekotasun Egoeran dauden Pertsonak Artatzeko Programak (ELZ) zerbitzua abian jartzeko aukera izan zuten aztergai.

Horretarako, urtebetean, proiektu zirriborro bat prestatzea izan zuten langai eta, era berean, jantoki zerbitzuaren ideia zehazten aritu ziren, bi modalitatetan eskaintzeko: aurrez aurreko jantokia eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzua eta, horrekin batera, zerbitzua udal aurrekontuetan txertatzeko aukera. Hori guztia egiteko, solasean aritu ziren zinegotziak, idazkari teknikoak, kontu-hartzailea eta aholkularitza tekniko espezializatuak, teknikariak eta gizarte zerbitzuak.

Aldi berean, zentro komunitarioetako eta gizarte zerbitzuetako teknikariek erabiltzaileak erakartzeko fitxak prestatu eta erabiltzaile izan zitezkeenei zerbitzua sortzeko aukera jakinarazi zitzairen.

✓ Jantoki komunitarioko proiektua: ikuspegi bereizgarria

Jantoki komunitarioko proiektuak erdigunean jartzen du pertsonen bizitza. Proiektua ezartzeko helburua da adinekoek eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen beren ingurunean iraun dezatela sustatzea eta, horrekin batera, bizi-kalitate egokia ematea, haien autonomia indartzea, mendekotasun egoerak eta nahi ez diren bakardade egoerak prebenitzea, familiendako atseden eta deskarga guneak sortzea, eta elikadura-defizitak ere jorratzea, aldi berean dieta jasangarri eta osasungarriak bultzatuta.

Ikuspegi horren eraginez, jantoki komunitarioak jantoki sozialak ez duen bereizgarria du, ez baitira huts-hutsean irizpide ekonomikoak izanen onuradunen beharrak eta onuradunak hautatzeko aplikatu beharreko baremoak.

Gainera, jantoki komunitarioa sortu eta abian jartzeak elikadura eta zaintzak zerbitzu berean batzea du xede, eta horrek proiektu bereizgarri eta berritzailea dakar, elikadura eta zaintzak erdigunean jarrita eta etorkizunerako udal elikadura-estrategia eraikitzen lagunduta gure herrirako.

Proiektuaren hirugarren ardatza egun diren baliabide publikoen aprobetxamendua da, bai eta kudeaketa publikoaren aldeko apustua ere, proiektua garatzeko.

Azken buruan, **baliabide publikoetan inbertitzearen aldeko apustu horrek eraginik da proiektua egiazki bereizgarria, zaintza komunitarioetarako sistema publiko integral baten**

bermagarri, eta dieta osasungarri eta jasangarriak ardatz dituen elikadura-estrategia bati lotua.

✓ **Proiektuaren faseak**

Jantoki zerbitzu ona ezarri eta denboran mantentzeko xede nagusia buruan, proiektu pilotuaren lehen fasea gauzatu zen, **behar diren ondorioak eta ikasbideak ateratzea ahalbidetu duena aurrera jotzen jarraitzeko**: hots, adin taldearen arabeko dieta motak; jantoki fisiko baterako osasun irizpideak eta irizpide logistikoak; azpiegituren aukerak, udalerrian egon daitekeen eskaria, kostuen analisia, giza baliabideen eta baliabide materialen beharrak, etab.

Aipatutako premia hori kontuan harturik, Udalak 2024rako Urteko Kudeaketa Planaren 10 neurrien artean sartu zuen proiektu hau, hasierako aurrekontuan 45.000 € ezarrita, lehen fasea gauzatze aldera, Antsoingo 2024ko udal aurrekontuen barnean.

Lehen bultzada horretarako, halaber, Nafarroako Parlamentuak 30.000 euroko laguntza eman zion zuzenketa-eske baten bidez, proiektu pilotua abian jartzeko obrak eta inbertsioak egiteko, 2024an gauzatze aldera.

Proiektu honek hiru fase ditu, argi eta garbi zehaztuak:

- **Lehen fasea:** Fase diagnostikoa eta ikaskuntzakoa, proiektu pilotua abian jarriz.
- **Bigarren fasea:** Finkatze fasea 2027ko ekainera bitarte, lizitazio deialdirik gabeko prozedura negoziatu baten bidez.
- **Hirugarren fasea:** jantoki komunitarioa ezartzeko eta janaria etxez etxe banatzeko fasea, zerbitzua lizitaziora ateraz.

✓ **Proiektuaren onuradunak**

Antsoingo biztanleria zahartzen ari da, datuek salatzen diguten bezala, eta Antsoingo Udalak konpromiso soziala hartu du adinekoekin eta/edo desgaitasuna duten pertsonekin, “Antsoain, zaintzen duen herria” ekimenaren bidez, eta zehazki, konpromisoa ere agiri honetan deskribatua dagoen jantoki komunitarioko proiektu pilotuarekin.

Proiektuaren zuzeneko onuradunak adinekoak eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonak dira. Adinekoen eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen beharrak laburbiltze aldera, zahartze aktiboa lortzeko faktore erabakigarriak aipa daitezke, zahartze aktibo eta osasungarriko Nafarroako estrategian bildutakoarekin bat:

- Kulturak erabat baldintzatzen du nola zahartzen garen. Kulturak dakar nolako egitura hartzen duen familia-taldeak, nola antolatzen diren zaintza-lanak, zer-nolako garrantzia ematen zaien zahartzaroko jokabide, bizitzeko era eta irudi sozialari.
- Generoa kontuan izan beharreko beste faktore bat da, eta hari begira ere aztertu behar da zahartze-prozesua, gizonezkoei eta emakumezkoei funtzio eta eginkizun desberdinak egokitzen dizkien rolak atzemateko
- Osasun-sistemak eta gizarte-zerbitzuek honako helburu hauek lortzera bideratu behar dituzte lanak, modu koordinatuan: osasuna sustatzea, gaixotasunari aurrea hartzea, eta norberaren premietara egokitutako arreta jasotzeko aukera izatea.
- Jokabideak, bizitzeko era osasungarria izatea eta nork bere buruaren zaintzan aktiboki parte hartzea.

- Ingurune seguru eta lagunkoiak, horrek adinekoei erraztu egiten baitie gizartean parte hartzea eta ekipamendu, zerbitzu eta garraioak erabiltzea
- Faktore sozialak, gizartearen babesa izatea, ikasteko aukerak izatea, eta familia-giro nahiz ingurune sozial seguruan bizitzea
- Pobreziak areagotu egiten du osasun kaskarra izateko eta desgaitasuna sortzeko arriskua.

Eta Nafarroako Desgaitasun Plana (2029-2025) agiriak aztertzen dituen arloak.

- Norberaren autonomia eta gizarteratzea.
- Osasuna eta ongizatea.
- Hezkuntza inklusiboa.
- Lana eta okupazioa.
- Partaidetza soziala eta kulturala.
- Irisgarritasun unibertsala eta guztiontzako diseinua.
- Desgaitasunaren zeharkakotasuna.

✓ **Proiektuarekin lotutako zerbitzuak**

Zaintzekin lotutako zerbitzu publikoak

- **Eguneko Zentro Komunitarioak**

Gaur egun, **2 zentro komunitario** daude 60 urtetik gorako eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonentzat. Arestian aipatu dugunez, gizarte zerbitzuen barnean, programetako bat mendekotasunekoa da eta, hartan, bada etxez etxeko laguntza zerbitzua baina ez du janaria banatzeko zerbitzurik.

- **Oinarrizko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea**

Antsoain **Oinarrizko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitate** batean dago sartua, Berriobeiti, Berriozar, Atetz, Itza eta Txulapaingo udalerriekin batera. Erakundearen helburua da erabiltzaileari zuzeneko arreta hobe ematea eta prestazio, laguntza eta zerbitzuei buruzko informazio egokia ematea. Helburu horiek betetze aldera, aipatu Mankomunitateak hiru programa ditu herritarrak artatzeko; bat orokorra, bestea berariazko kasuetarako, hala nola ez-egokitze piskosozialerako eta drogamenpekotasunerako, eta hirugarrena etxez etxeko laguntzarako.

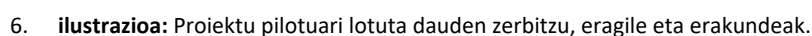
Udal zerbitzuak

- Alor Sozio Komunitarioa. Gizarte hezitzailea, koordinatzaile gisa, eta Dinamizazio Komunitarioko laguntzailea, proiektuaren teknikari arduradun gisa.
- Zinegotzigoak. Gizarte Gaietako zinegotzia eta Antolamendu eta Funtzionamenduko zinegotzia.
- Mantentze zerbitzua.
- Garbiketa zerbitzua
- Udal arkitektoa
- Idazkaria
- Kontu-hartzailea

Kanpo laguntza espezializatuak

- Mirua S. Microcoop, elikadura-sistema jasangarrietarantz jo nahi duten entitateei laguntzeko aholkularitza-enpresa espezializatua, sukaldaritza kolektiboan esperientzia duena (AMPLIAR)
- Nohalab: elikagaigintzan 15 urtetik gorako esperientzia duen lan sozietatea. Elikagaien kalitatean eta segurtasunean aditua, eskarmentua du ekoizpeneko sukaldeetan eta kolektiboetan, bai eta labe partekatuak abian jartzeko eta kudeatzeko ekimenetan ere.

- Osasun Etxea eta Osasun Mentaleko zentroa
- Nafarroako Kutxa Fundazioa
- Ausolan, jantoki komunitarioan sukaldaritza zerbitzua kudeatzen duen enpresa.



ALKATETZA/ZINEGOTZIGOAK
ALOR SOZIOKOMUNITARIOA
ZAINTZEN MAHAIA /EKITATEA
EGUNEKO 2 ZENTRO KOMUNITARIO
“ANTSOAIN, ZAINTZEN DUEN HERRIA”
PROGRAMA
AHOLKULARITZA TEKNIKOAK
Koordinazioa
Dotazioak
Nutrizioa
JANTOKIKO TALDE ERAGILEA
JANTOKI KOMUNITARIOKO PROIEKTU PILOTUA
GIZARTE ZERBITZUAK
SUKALDARITZA ZERBITZUEN EMAILEA

ZINEGOTZIGOAK
EGITURA ORGANIKOA
IDAZKARIA KONTU-HARTZAILEA
ADMINISTRAZIO- ZERBITZUAK
ZERBITZU ANITZAK
GARBIKETA MANTENTZE-LANAK
BESTE ERAKUNDE BATZUK
CAN FUNDAZIOA
OSASUN ETXEA ETA OSASUN MENTALEKO
ZENTROA
EZKABA I.P.
EZKABA GURASO ELKARTEA
JANTOKI IRIZPIDEAK
SUKALDE GUNEA

Elikadurarekin lotura duten zerbitzuak edo azpiegiturak

Elikadurarekin lotura duten zerbitzu edo azpiegiturei dagokienez, San Cristóbal haur eskola eta Ezkaba ikastetxe publikoa nabarmenduko ditugu.

- **Haur Eskola**

San Cristóbal 0-3 urteko haur eskola udal zerbitzua da eta 75 ikaspostu ditu. Eskolak jantoki zerbitzua du eta sukaldea han bertan dago, udal langileek zuzendua, eta egunero 70-80 menu inguru prestatzen dira (hezitzaileak barne).

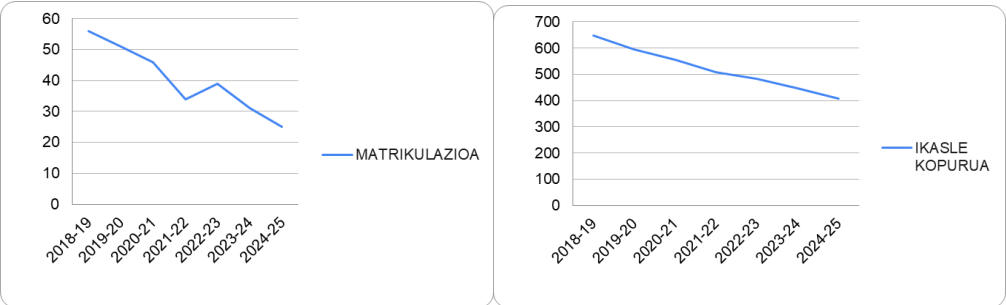
- **Ezkaba ikastetxe publikoa**

Bestalde, **Ezkaba ikastetxe publikoak** 408 ikasle ditu haur eta lehen hezkuntzan, eta haietariko 200 inguruk jantoki zerbitzua erabiltzen dute. Kasu honetan, zerbitzua Guraso Elkarateak kudeatu eta Ausolan sukaldaritza kolektiboko enpresak zuzentzen du, baina sukaldearen jabea Antsoaingo udala da.

Ikasle kopuruak nabarmen egin du behera azken urteotan, taulan ageri den bezala. Jantoki zerbitzuak ere gero eta erabiltzaile gutxiago ditu, jaitsiera oso nabarmena izan baita azken urteotan, hots, 285 ikasle 2018/19 ikasturtean eta 200, aldiz, 2024/25 ikasturtean⁷.

1. taula: ikasle eta matrikulazio kopurua 2018tik 2024ra

IKASTURTEA	IKASLE KOPURUA	MATRIKULAZIOAK
2018-19	648	56
2019-20	596	51
2020-21	555	46
2021-22	509	34
2022-23	483	39
2023-24	447	31
2024-25	408	25



8. ilustrazioa: matrikulazioa eta ikasle kopurua 2018-2024

⁷ Iturria: Jantoki batzordea/GURASO ELKARTEA jantokia

4. HELBURUAK

Esparru teorikoa oinarri harturik, eta demografia datuak, eskolako ikasleen joera, udal ekipamenduak eta 65 urtetik gorakoen eta desgaitasuna duten pertsonen beharrak ikusirik, proiektu hau proposatu da, betiere Antsoaingo 2024-2030eko Plan Estrategikoaren barnean hitzartutako **IKUSPEGIAREKIN** bat:

“Honako Antsoain hau nahi dugu 2030ean:

Bere herri espirituari eutsiko dion herria, nortasun komuna izanen duena, herritar guztiek partekatua, pertsonak erdigunean jarriko dituen, haien ongizatea eta osasuna sustatuko dituen, eta pertsonak eta planeta zaintzea erraztuko duena. Kultur, sexu eta genero arloko identitate guztiak, hizkuntza aniztasuna eta bizimodu guztiak errespetatuko dituen herria, desberdintasunik gabe, gizarte kohesio sendoa izanen duena eta euskararen erabilera handiagoa izanen duena hainbat esparrutan. Bizi-kalitate handia izanen duen herria, zerbitzu publiko eraginkor eta irisgarri hornitua, berdegunez, espazio publiko eta azpiegiturez betea, sare komunitarioa eta zaintza ahalbidetzeko eta laguntzeko. Belaunaldi berriendako eta kolektibo ahulendako etxebizitza aukerak izanen dituen herria, mugikortasun jasangarria izanen duena eta klimatikoki erresilientea izanen dena.”

Honatz jantoki komunitarioko proiektuaren **helburu nagusia**:

- Adinekoek eta/edo desgaitasuna duten pertsonak beren ingurunean iraun dezatela sustatzea, bizi-kalitate egokia dutela, haien autonomia indartzea, eta mendekotasun eta nahi ez diren bakardade egoerei aurre hartzea, familiendako atsedeen eta deskarga guneak sortzea, eta elikadura-defizitak ere jorratzea, aldi berean dieta jasangarri eta osasungarriak bultzatuta.

Hona hemen proiektu pilotua abian jartzearen **berariazko helburuak**:

1. **Proba pilotuan** jantoki komunitarioko eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzu osasungarri eta jasangarria erabiltzen duten Antsoaingo udalerriko 65 urtetik gorako eta/edo desgaitasuna duten pertsonen autonomia eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzea.
2. Dieta osasungarri eta jasangarriak bultzatzea Antsoaingo udalerriarentzat, osasun agintariak, GJHeK eta Europako Itun Berdeak ezarritako jarraibideekin bat, **udal elikadurako estrategiaren formulazioaren bidez (elikadura-irizpideak)**.
3. Udalerriko elikadura-zerbitzuekin lotutako udal baliabideak dimentsionatu eta ahalik eta hobekien erabiltzea, hala giza baliabideak nola materialak, **baliabide eta beharren gaineko diagnostiko bat** eginez **etorkizunerako benetako ikuspegia aintzat harturik**.
4. Proiektuaren hurrengo faseei jarraipena ematea, lan talde eragile bat finkatuz.
5. **Ikaskuntza-esparruak sortzea proiektu pilotua garatzen den bitartean**. Proba pilotuaren inguruko informazioa sistematizatzea, hurrengo faseen kostuak dimentsionatu eta doitzeko.
6. **Familiendako atsedeen eta deskarga guneak sortzea** eta, era berean, antolaketa eza edo elikadura-defizitak jorratzea, aldi berean dieta jasangarri eta osasungarriak bultzatuta.
7. Zaintzak arlo pribatutik arlo publikora ateratzea (gizabanakoen/familien arlotik arlo komunitarioa) eta, horrela, **udal zerbitzuak hobetzen laguntzea**.

5. EKINTZA PLANA ETA KRONOGRAMA

Proiektuaren hasieran, ekintza lerro batzuk ezarri ziren proiektu pilotua abian jartzeko eta, proiektu pilotuan oinarriturik, ondoko faseetan aurrera jotzen jarraitzeko behar zen informazioa ateratzeko.

5.1 Ekintza plana:

Lehen fase honetako helburuak lortze aldera, honako ekintza sorta hau egitea proposatu zen:

1. Proiektuaren garapena zehaztu, lerrokatu eta haren aldeko apustu politikoa egitea. Bilerak Antsoaingo Udaleko funtsezko eragileekin. Elikadura eta gizarte arloko irizpideak.
2. Proiektuaren **talde eragile** bat sortu eta dinamizatzea, hainbat eragilez osatuta, jantoki komunitarioko eta janaria etxez etxe banatzeko proiektu pilotua abian jartzeko.
3. **Ekintza plan koordinatu** bat prestatzea proiektu pilotua gauzatzeko (ikusi kronogramak).
4. Ekimena adinekoei eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonei aurkeztea.
5. **Bilera politikoak eta teknikoak** egitea proiektu pilotua abian jartzeko beharrezkoak diren udaleko beste zerbitzu batzuekin eta beste eragile batzuekin.
6. **Baliabide eta beharren gaineko diagnostikoa** egitea.
7. **Elikadura arloko irizpideak** prestatu eta bateratzea.
8. **Zerbitzua diseinatzea** eta taldearen barne antolaketa egitea.
9. **Jantoki zerbitzuko enpresaren proposamena baloratzea**. Langileen orduak, eskainitako zerbitzuen arabera, elikadura-partida, elikadura-irizpideei lotuta dauden hornitzaileak, logistika, etab.
10. **Jendea aukeratzeko sistema bat diseinatu eta ebaluatzea**, proba piloturako zehaztutako profilen arabera.
11. Jantokia **funtzionatzeko barne erregelamendua** prestatzea
12. **Proba pilotua**
 - Hurrengo faseetarako behar diren giza baliabideak kalkulatzeko.
 - Hurrengo faseetarako ikaskuntzak sistematizatzea.
 - Hurrengo faseetarako balorazioak sistematizatzea.

13. **Sentsibilizazioa.** Proiektuari buruzko bilerak hainbat eragilerekin

14. **Komunikazioa**

- 65 urtetik gorako eta/edo desgaitasuna duten **pertsonen kolektiboari** ekimena aurkeztea.
- Proiektuaren aurrerapenak **gizarteari oro har jakinaraztea**, sare sozialen eta sare orokorren bidez.

15. **Ebaluazioa eta ondorioak**

Ekintzen hurrenkera ez dago kronologikoki azaldua. Ekintza batzuk beste batzuek baldintzatuak daude eta oso lotuak daude elkarri. Hori dela eta, ondoren, **otsailetik ekainera** eta **maiatzetik ekainera** egindako lan zehatzaren kronogramak azalduko ditugu (hilabete haietan lan handia metatu zen), bai eta **uztailetik abendura** bitartekoa ere.

Kronogramak ekintza plan koordinatuaren emaitzak dira eta proiektuaren konplexutasuna erakusten dute era bisual batez.

Kronogrametan koloreen bidez daude egindako lanak nabarmenduak:

- talde eragileak egindakoak
- proiektuaren oinarriak ezartzeko eta zer jantoki mota nahi dugun zehazteko lanak
- baliabideen eta beharren analisia, eta espazioen egokitzapena
- sukaldaritza arloan, sukaldaritza kolektiboan, menuetan, etab. egindako lanak
- eta sentsibilizazio eta komunikazio lana

5.2 Kronogramak

✓ 2024ko otsailetik ekainera arteko kronograma



ITZULPENA:

TALDE ERAGILEA
EKINTZA PLANA ETA KRONOGRAMA
- Gizarte Zerbitzua
- Zentro Komunitarioa

Osasungarria eta Jasangarria

Argudioak / Proiektuaren justifikazioa

Jendea aukeratzeko irizpideak baliozkotzea

Pilotuen lana zehaztea.
- Nork egiten duen zer, eginkizunak, orduak

Elkarrizketak informazioa eskatzea 100 eskari

Ebaluazio diseinua

-materialak

ARGAZKI OSOA

PROIEKTUAREN IRIZPIDEAK ETA OINARRIAK

Aukeraketa irizpideak pilotua Pertsonak

aukeratzeko irizpideak pilotua Barne

erregelamendua

Otsaila Martxoa Apirila Maiatza Ekaina

GUNEEN EGOKITZAPENA

Gunearen egokitza pen

- araudia

- inbertsioak

Osasun bisita (albaitaritza) inbertsioak

Langileen eskuragarritasuna

Garraioa

- etxea

- ZK

SUKALDEA ETA CATERINGA

3 gune bisitatzea (Nohalab)

Eskolako catering bilera

Nutrizionistak

- Menuak

- PA

- Dietak

Txostena: ekipamenduak eta aurrekontua

Catering akordioa

Hornitzaileak: - Elikagai osasungarri eta

jasangarriak - Elikadura-partida

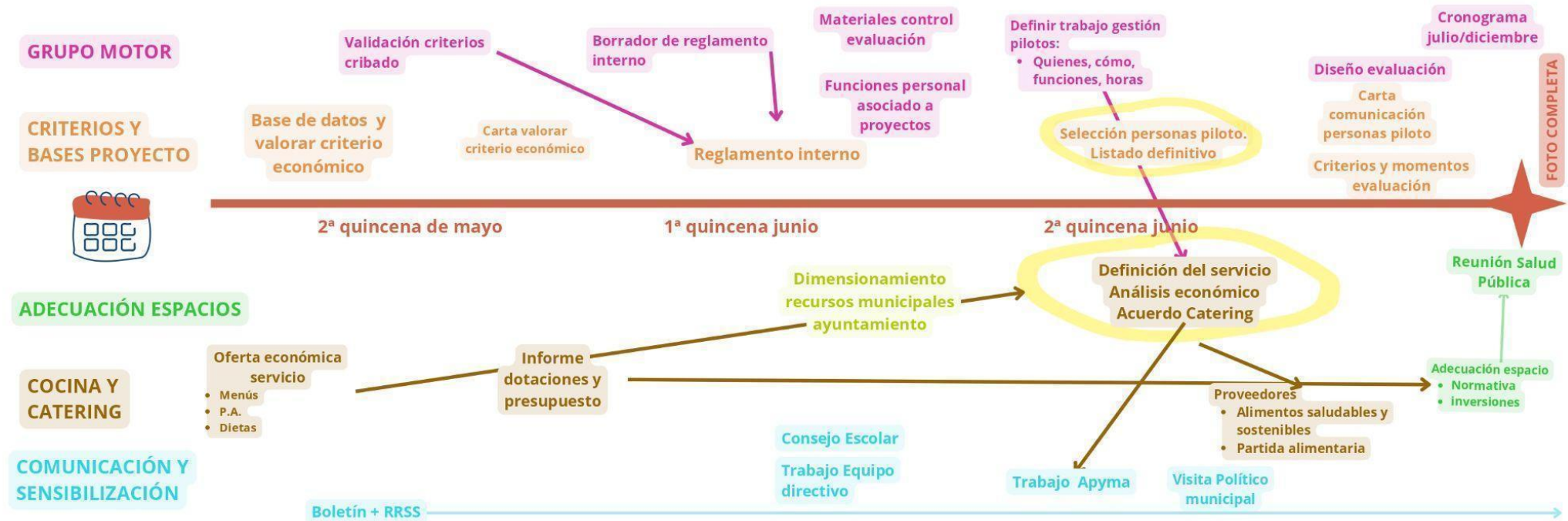
KOMUNIKAZIOA ETA SENTSIBILIZAZIOA

Erabiltzaileen batzarra Bilera: osasun etxea

Lana eskola eta Guraso Elkarte

politikarien bisita

✓ **2024ko maiatz-ekaineko kronograma zehaztua**



ITZULPENA:

Maiatzaren 2. hamabostaldia ekainaren 1. hamabostaldia ekainaren 2. hamabostaldia
 Datu-baseak eta irizpide ekonomikoa baloratzea
 irizpide ekonomikoa baloratzeko gutuna
 Barne erregelamendua
 Barne erregelamendua, zirriborroa
 Ebaluazioa kontrolatzeko materialak
 Proiektuari atxikitako langileen eginkizunak

Pilotuak kudeatzeko lana zehaztea:
 - Nork, nola, eginkizunak, orduak
 Ebaluazio diseinua
 uztaila/abendua kronograma
 piloturako pertsonak aukeratzea. Behin betiko zerrenda
 Pilotu langileei jakinarazteko gutuna
 Ebaluazio irizpideak eta uneak
 Zerbitzuaren eskaintza ekonomikoa

Udaleko udal baliabideak dimentsionatzea
 Zerbitzuaren zehaztapena
 Análisi ekonomikoa
 Catering akordioa
 Bilera osasun publikoa
 Gunearen egokitzapena -araudia -inbertsioak
 Aldizkaria + sare sozialak eskola kontseilua
 zuzendaritza taldearen lana Guraso Elkartearen lana udal politikarien bisita

✓ 2024ko uztaitetik abendura arteko kronograma.



ITZULPENA:

uztaila abuztua iraila urria pilotuaren hasiera azaroa abendua pilotuko pertsonen jakinaraztea **BARNE ERREGELAMENDUA FUNTZIONAMENDU PROTOKOLOA GORABEHEREN KUDEAKETA** koordinazioa: zentro komunitarioa, gizarte zerbitzuak, garbiketa zerbitzuak Aldizkako ebaluazio bilerak talde eragilea Erabiltzaileen bilera Bilera ELZ ELZ pleguen berrikuspena – irizpideak

Ebaluazioa: erregistro orriak - Ebaluazio organoleptikoa - Gorabeherak Dieta bereziak (medikuek bideratua) Gunearen egokitzapena - araudia - inbertsioak (erosketak) Osasun bisita (albaitaritza) Catering proposamena doitzea - Menua - Lan moldea - Pertsonak Bilera langileak familiak

Koordinazioa guraso elkarte eta proba pilotua - menuak -protokoloak **PROBA PILOTUA** astelehenetik ostiralera 40 mahaikide eta 10 etxeetan **ETORKIZUNeko ZERBITZUA ZEHAZTEA ETA EKINTZA PLANA** oharra/prentsaurrekoa familien, erabiltzaileen eta herritarren sentsibilizazioa Jantoki komunitarioaren zabalkundea

6. EMAITZAK

6.1 Talde eragilea

Otsailean, talde eragilea sortu zen. Honatx kideak: Udal antolaketa eta funtzionamenduko zinegotzigoa, Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateko burua (zinegotzia, halaber), Norberaren Autonomia Sustatzeko eta Mendekotasun egoeran dauden Pertsonak Artatzeko Programako gizarte laguntzaile bat, hezitzaile-koordinatzailea, eta “Antsoain, zaintzen duen herria” programako gizarteratze teknikaria, dena hasieran Mirua kanpo aholkularitza-enpresak koordinatua.

Proiektu osoan, taldea hamabostean behin bildu da, eta organo aholku-emailea eta erabaki operatiboak hartzeko erakundea izan da. Izan ere, erabaki taktikoak eta estrategikoak hartzeko arduraduna Udala eta haren bi ordezkariak izan dira. Talde eragileak hainbat arlo landu ditu, hala nola proiektuaren esparru teorikoa, proiektuaren elikadura-irizpideak, jantoki komunitarioan aurrez aurre eta janarien etxez etxeko banaketan parte hartzeko pertsonak aukeratzeko irizpideak, eta garatu beharreko ekintzak. Talde eragileak, halaber, proiektuan diharduten udal alor eta udalerriko erakunde guztiendako komunikazioa egin du, bai eta zuzeneko onuradun eta herritar guztiendako komunikazioa ere.

Taldekide guztiek, halaber, ekintza plana gauzatu bitartean biltzen joan den informazioa erabiliz, hainbat gauza zehaztu dituzte, hala nola jantoki mota, funtzionamendurako barne erregelamendua eta, era berean, proba pilotua ongi garatzeko eta ondoren finkatzeko behar diren erregistroak ere.

Gaur egun, talde eragilea jantoki komunitarioko proba pilotuaren erakunde koordinatzailea da.



1. argazkia: talde eragilearen bilera

Proiektuaren aurrerapenerako **gakoetako** bat talde diziplina anitzaren sorrera izan da eta, horrekin batera, taldekide guztien borondatea eta guztiak ere proiektuarekin bat etortzea,

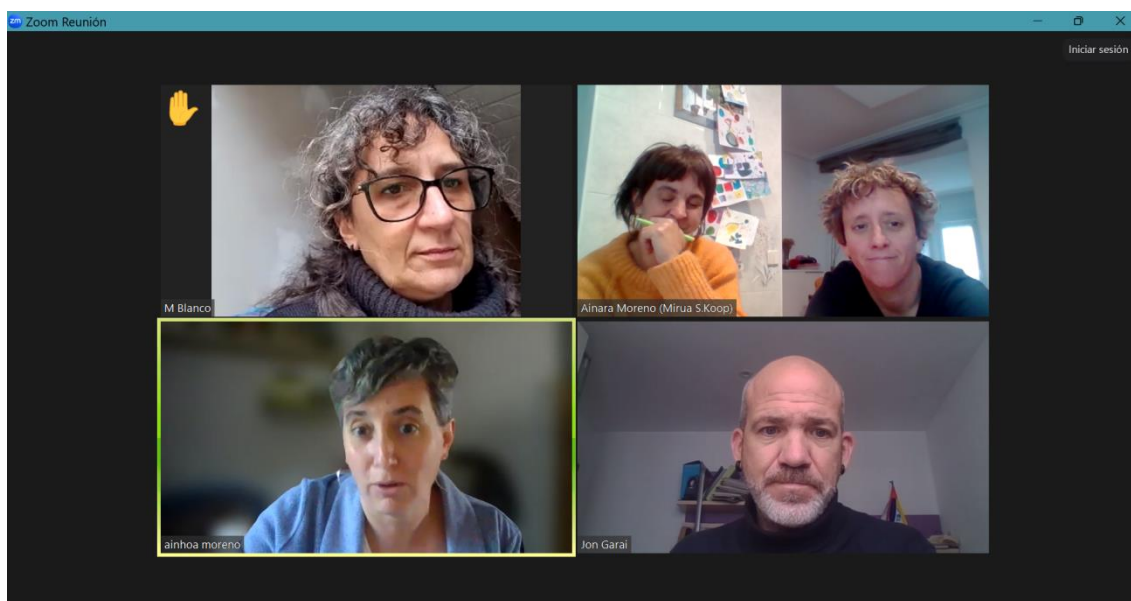
erronkei eta zailtasunei ekiteko erakutsi duten ausardia, komunikazioaren arintasuna, eta positibotasun nahiz propositibotasun orokorra.

6.2 Baliabideen eta beharren gaineko diagnostikoa. Etorkizuneko agertokiaren analisia (I. eranskina).

Antsoaingo Udalak, bere elikadura-estrategia aurrera eramateko ekinbidearen baitan, Nhoalab sukaldaritza kolektiboan aditua den aholkularitza-enpresa kontratatzea erabaki zuen. Diagnostikoa baliagarria izan zaio Udalari eskura dituen baliabideak zenbatzeko eta aztertzeko. Hau da, zer premia dituen ikusteko, etorkizun hurbilean jantoki komunitarioa ezartzeko eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzu osasungarri eta jasangarria finkatu ahal izateko. Baliagarria izan da, era berean, etorkizuneko agertokiak marraztu ahal izateko, elikadura-zerbitzuei lotuta dauden udal zerbitzuak ahalik eta modurik eraginkorrean erabiltze aldera, elikadura eta zaintza komunitarioen gaineko estrategia zabalaren barnean.

Ekintza hori egiteko, hau da, udalak eskura dituen ekipamenduak aztertzeko, Nhoalab aholkularitza-enpresaren laguntza jaso da. Horrela, **taxutu eta atzeman da zer premia eta zer inbertsio behar diren ekipamenduak hobetzeko eta zerbitzua proba pilotuan ongi eskaini ahal izateko.**

Horretarako, udalak eskura dituen sukaldaritza zerbitzu guztiak bisitatu eta aztertu zituzten, bai udalarenak berarenak bai kontratatutakak: San Cristobal haur ikastetxea, Ezkaba Ikastetxe Publikoa eta OSTOKI zentro komunitarioa.



2. argazkia: koordinazio bilera: aholkularitzak, udal arkitektoa eta udal zinegotzia.



3. argazkia: EZKABA I.P.ko sukaldea ikusteko bisita



Foto 4. argazkia: San Cristóbal haur hezkuntzako ikastetxeko sukaldea ikusteko bisita



5. argazkia: OSTOKI zentro komunitaria egindako bisita

Nhoalab enpresaren txosten teknikoa aurkeztu ondoren, emaitzak **“ekitate, osasun komunitario eta gizarte ekintzako”** batzordeari aurkeztu zitzaizkion, udaleko alderdi politiko guztiak ordezkatuak baitaude.



6. argazkia: emaitzak talde eragileari aurkeztu zitzaizkioneko, batzordean aurkeztu aurretik.

Behin txostena aztertutik eta haren gomendio eta aukera guztiak baloraturik, erosketak egin dira jantoki komunitarioarako, eta obrak ikastetxe publikoan eta Ostoki zentro komunitarioan.

Ekintza hori egiteko, koordinazio etengabea aritu behar izan dute zinegotzi arduradunak eta MURUA laguntza teknikoko enpresak, baina gainera, lana eragin zaie hainbat udal langileri, hala nola udal arkitektoari, mantentze lanen zerbitzuari, kontu-hartzaileari eta idazkariari, “Antsoain, zaintzen duen herria” programari, Oinarrizko Gizarte Zerbitzuei eta, azkenik, lana ere egin behar izan da sukaldea kokaturik dagoen zentroarekin eta Ezkaba ikastetxe publikoko jantokia kudeatzen duen enpresarekin, bai eta Osasun Publikoaren Institutuarekin.



8. argazkia: kamera berri xaflatua.



9., 10., 11. eta 12. argazkiak: OSTOKIko office berria



13. eta 14. argazkiak: Ostoki jantoki komunitarioa

Premien gaineko diagnosiari esker, jantoki komunitarioko zerbitzua eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzua jarri dira abian, eta prozesuak argibidea eman du etorkizuneko faseak eta proiektuaren eskalagarritasuna taxutzeko.

6.3 Elikadura-irizpideen zehaztapena eta menu-egitura bat egitea (2. eranskina).

Elikadura-irizpideak zehaztea lehen urratsetako bat izan da Antsoaingo elikadura eredua eta etorkizuneko elikadura-estrategia lantzeko, bai eta –beraz– jantoki komunitarioko eta janaria etxex etxe banatzeko zerbitzuaren eredua lantzeko ere.

Zehaztu diren elikadura-irizpideak udalaren mendeko elikadura arloko zerbitzu guztietan aplikatuko dira eta menu-egitura bat sortzeko jarraibideak ezarri dituzte, eta jarraibideak, halaber, elikagaiak aukeratzeko, elikagaiak zer maiztasunekin eta zer gramajerekin hartu zehazteko, bai eta elikagaiak prestatzeko modua ere.

✓ **Plater osasungarria**

Irizpide osasungarriak zehazte aldera, osasun agintarien (OME) eta Elikadura Segurtasun eta Nutrizioko Espainiako Agentziaren (AESAN) gomendioei egin zaie men, eta **Harvardeko Unibertsitateko Eskola Medikoak proposatutako Plater Osasungarria** landu da, **Nafarroako Osasun Publikoaren Institutuak** ere aplikatua.



9. ilustrazioa: Harvardeko plater osasungarria

ITZULPENA:

JANARI PLATER OSASUNGARRIA URA OLIOA BEGETALAK FRUTAK ZEREAL INTEGRALAK PROTEINA OSASUNGARRIA

EGIZU ARIKETA

Erabili olio osasungarriak (oliba-olioa, adibidez) entsaladetan eta sukaldatzeko. Mugatu gurina. Ez hartu "trans" koiperik.

Zenbat eta begetal gehiago eta zenbat eta askotarikoagoak izan, hainbat eta hobe. Patatak ez dira kontuan hartzen (ezta egosiak ere)

Jan fruta asko... Kolore guztietakoak

Edan ura, tea edo kafea (azukrerik gabe edo gutxirekin). Mugatu esnea (1-2 edalontzi) eta zukuak (edalontzi txiki bat). Edari azukreturik ez.

Jan zereal integral mota asko eta asko (arroz integrala, garia...) eta mugatu zereal findua (ogi txuria, pasta...)

Aukeratu arraina, hegazti haragia, lekak eta intxaurrak; mugatu haragi gorria eta gazta: ez jan hirugiharrik, zakotea eta janari prozesatuak.

Plater teorikoa taula batera ekartzen badugu, otorduaren egitura honako hau izanen litzateke:

2. taula: eguneroko otordu baten egitura

	Elikagai nagusia	Zerk lagundua:
1. platera	Barazkiak <i>Gordinak /eta/edo egosiak</i>	Egoscariak eta/edo irintsuak <i>(zerealak, pasta eta patatak)</i>
2. platera	Elikagai proteikoa <i>Haragia, arraina, egoscariak edo arrautzak</i>	Goarnizioa Barazkiak eta/edo irintsuak
	Landare jatorriko elikagaiei eman behar zaie lehentasuna, ondoko taulan zehaztutako maiztasunekin bat. Ez da janen hestebeterik eta aurre-kuzinaturik.	Lehen plateraren osagarria izanen da.
Postrea	Fruta freskoa (edo fruta fresko egosia), azukre erantsirik gabe <i>Astean behin edo bitan azukrerik gabeko esneki bat jan daiteke haren orde</i>	
	Ahalik eta postre azukredun gutxien jan behar dira. Ez eskaini opilik.	
Edaria	Ura	
Ogia	Asten behin integrala izanen da	
Olio	Illoa-olio birjina estra <i>Bai kuzinatzeke bai ontzeko</i> Egosten denean eta frijituen kasuan, oliba-olio findua eta ekilore-olio goi oleikoa aukera merkeagoa dira eta egonkortasun handiagoa dute tenperatura altuetan beste olio batzuek baino.	
Gatza	Iodatua, gutxi	

✓ Menu-egitura

Jarraibide horiekin bat, halako menu-egitura eredu bat hitzartu da, adinarentzat egokiak diren maiztasun eta gramajeekin. Horixe da menuak hilero egiteko oinarria.

Hona hemen proba piloturako nahiz hurrengo faseetarako hitzartu den menu-egitura. Aldian-aldian aztertu eta ebaluatuko da haren kontrola egiteko.

3. taula: Menu-egitura hitzartua.

Lehen platerak, animalia-proteinarik gabeak
Barazkiak (hidratoarekin edo gabe)
Egoscariak
Bigarren platerak
Arrautza freskoa (astean behin)
Arrain freskoa (astean behin)
Haragi zuria (astean behin)
Haragi gorria (astean behin)
Egoscariak (astean behin)
Plater batzuetan, animalia-jatorriko proteina pastarekin eta arrozarekin doa
Barazki- edo hidrato-hornigaiak
Pasta eta arroz integrala
Postrea
Garaian garaiko fruta
Jogurt naturala azukrerik gabe
Olio birjina estra
Gatz iododuna

✓ **Jasangarritasun irizpideak: TOP 5**

Menuak egiteko, egitura kontuan hartzeaz gain, jasangarritasun arloko irizpideak ere txertatu behar dira. Lehengaien urtarokotasuna kontuan hartuta diseinatzen dira (frutak eta barazkiak), eta ahalegina egin behar da elikagaiak garaian garaikoak izan daitezen eta ahalik eta elikagai mota gehien egon daitezen, batez ere nutrizio-balio handia dutenak, eta mugatu behar dira nutrizio-balio txikia dutenak (azukre eta koipe ugari dituztenak) baina balio energetiko handia dutenak.

Honatx hitzartu diren elikagaien ezaugarriak: ahal den neurrian, **freskoak, garaian garaikoak, tokikoak eta ekologikoak izanen dira, zuzenean ekoizleengandik ekarritakoak**, tokiko nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoa sustatuta, eta elikadura-sistema jasangarri eta osasungarriak sortuta.

Horrek esan nahi du menu-gurpilak elikagaien urtarokotasunera egokitu behar direla; horrenbestez, menu hotzak eta beroak izanen ditugu. (3. eranskina: zentro komunitarioko eta etxez etxeko banaketako menuak).

4. taula: menu-gurpilaren adibidea

COMIDA	BASAL	1. 2. 3. 4.	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Berza fresca ecológica con patatas	Alubia pinta con verduras	Crema de zanahoria fresca ecológica	Borrajá fresca ecológica al vapor con patatas	Garbanzos ecológicos de Navarra estofados con calabaza
			Palometa en salsa de espinacas y cilantro	Tortilla casera de patata con huevo fresco ecológico	Guisado de temera	Filete de merluza fresca en salsa marinera	Muslo de pollo asado
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga, cebolla y col lombarda	Manzana ecológica local	Pimiento rojo fresco salteado	Ensalada de lechuga, cebolla y col lombarda
			Yogur natural	Naranja		Plátano	Pera ecológica local
COMIDA	BASAL	1. 2. 3. 4.	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
			Lentejas ecológicas de Navarra estofadas con pimentón y zanahoria	Acelga fresca ecológica estofada con patatas	Crema de brócoli fresco ecológico	Ensalada con pasta integral	Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde
			Atún en salsa de tomate y patatas	Lomo de cerdo empanado	Arroz integral con verduras y pollo	Maruca fresca al horno	Revuelto de espinacas y champiñones con huevo fresco ecológico
			Mandarina ecológica	Ensalada de lechuga	Pera ecológica local	Verduras asadas	Manzana ecológica local
				Plátano		Yogur natural	
COMIDA	BASAL	1. 2. 3. 4.	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
			Crema de espinaca fresca ecológica	Guisantes salteados	Borrajá fresca ecológica cocida con patatas	Arroz integral ecológico con guisantes y champiñones	Coliflor fresca ecológica al ajillo
			Pollo guisado	Tortilla casera de patata y boniato con huevo fresco ecológico	Garbanzos ecológicos de Navarra con avena integral ecológica	Abadejo fresco al horno estilo orio	Filete de temera ecológico en salsa de verduras
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga, cebolla y pimiento rojo	Yogur natural	Pimiento verde fresco salteado	
			Pera ecológica local	Manzana ecológica local		Naranja	Plátano
COMIDA	BASAL	1. 2. 3. 4.	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
			Espaguetis integrales con verduras	Panaché de verduras frescas ecológicas	Brócoli fresco ecológico al vapor con limón	Berza fresca ecológica con patatas	Crema de calabaza fresca ecológica
			Lomo de cerdo en salsa de pimientos	Merluza en salsa verde con guisantes	Muslo de pollo asado a las hierbas	Filete de liba fresca rebozada	Huevos frescos ecológicos cocidos con fritada
			Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Limón	
			Mandarinas ecológicas	Pera ecológica local	Plátano	Manzana ecológica local	Yogur natural
SIEMPRE PAN 100% INTEGRAL							

ITZULPENA:

6 ASTELEHENA PORRU FRESKO EKOLOGIKOAREN PORRUSALDA TXAHALKI GISATUA BATATAREKIN TOKIKO SAGAR EKOLOGIKOA

7 ASTEARTEA POTXA ERAKO BABARRUN ZURIAK ZAINZURI TORTILLA / LETXUGA ETA ERREMOLATXA TOKIKO UDARE EKOLOGIKOA

8 ASTEAZKENA BORRAJA FRESKO EKOLOGIKOA PATATEKIN ARROZ INTEGRALA BARAZKIEKIN ETA OILASKOAREKIN LARANJA

9 OSTEGUNA AZENARIO FRESKO ETA EKOLOGIKOAREN KREMA ABADJEJO FRESKOA LABEAN ORIO ERARA /KUSKUS INTEGRALA PLATANOA

10 OSTIRALA ZERBA FRESKO EKOLOGIKOA PATATAREKIN NAFARROAKO DILISTA EKOLOGIKOAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE

7 ASTEARTEA BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ILARREKIN

8 ASTEAZKENA OILASKO XERRA BARAZKI SALTSAN

✓ Lana Guraso Elkartekin batera: irizpideak bateratzea

Menuak egiteko, Ezkabako Guraso Elkarteko jantoki batzordearekin koordinatu behar izan da, jantoki zerbitzuaren arduraduna baita, jantoki komunitarioko janari zerbitzua Ezkaba ikastetxeko sukaldean prestatzen baita.

Guraso Elkartek aurrez egindako lanak elikadura-irizpideak txertatzea erraztu du, Guraso Elkartek hainbat urte emanak zituelako irizpideak lantzen. Guraso Elkartearen apustua bat dator elikadura osasungarri eta jasangarria ematearekin⁸.

Erabiltzen dituzten elikagaiak freskoak eta garaikoak dira, inoiz-edo salbuespenez garaiaz kanpoko barazkiren bat edo barazki izozturen bat, edo tomate-kotserba, etab. erabiltzen bada ere. Asmoa da horrelako elikagaiak ahalik eta gehien mugatzea eta elikagai freskoen erabilera areagotzea.

⁸ Gaur egun, menuak elikagai fresko, garaiko, tokiko eta ekologikoekin prestatzen dira, osasun agintariek ezartzen dituzten gomendioak beteta.

Hona hemen Ezkaba ikastetxe publikoko menuen datuak eta jantoki komunitarioko proiektura eramane daitezkeenak⁹

5. taula: Ezkabako menua elikagai motaren arabera ehunekoetan adierazia

Elikagai mota	Martxoa
Elikagai ekologikoak eta tokikoak	%69,30
Garaian garaiko barazkia	
Garaiko eta tokiko fruta	
Arrautza	
Arroza	
Txitxirioak eta dilistak	
Jogurta	
Elikagai ekologikoak	
Txahalkia	
Pasta	%30,70
Ohiko elikagaiak	
Oliao	
Babarrunak	
Mandarina / laranja* / platanoa	
Oilaskoa / indioilarra	
Txerria*	
Patata**	
Arrain freskoa	
Kontserbak	
Izoztuak	

*Zenbait hilabetetan, laranja eta mandarina ekologikoa sartzen da eta, noizbehinka, txerriki ekologikoa.

** Tokiko patata ekologikoa dagoenean, huraxe sartzen da.

Batzordeak elikadura horrekin bat datozen irizpideak ezartzen dizkio jantokia kudeatzeko taldeari, eta kudeaketa taldeak menu-egitura bati jarraikiz diseinatzen ditu menuak.

Irizpideak bi zerbitzuetan bateratu izanari esker (eskolako jantokia eta jantoki komunitarioa), errazagoa izan da elikagaiak maneiatu eta sukaldatzea, menu berbera ezartzen baita bi zerbitzuetarako, alde batera utzita adin taldeen arabera berez egiten diren aldaketa txiki-txikiak elikagai, gramaje eta dieta bereziei dagokienez.

Menuak nutrizio arloko kanpo aholkularitza-enpresa batek berrikusten ditu.

✓ **Elikadura-partida: lehengaiaren zenbat diru gastatzen den.**

Menu kostuaren barnean, elikadura-partida dago, hau da, menu bakoitzean gastatzen den lehengaiaren kostua. Elikadura-irizpideek eta menu-egiturak eragina dute partidan. Garrantzitsua da argia izatea eta markatua egotea.

⁹ Guraso Elkartearen jantokiaren memorian ikasturteaz bildutako datuak

Enpresa batek menuaren prezioa osatzen duenean, kontuan hartzen ditu langile gastuak, elikadura-partida eta etekin tartea. Sukaldaritza kolektiboan joera izaten da partida hori nabarmen doitzea, etekinak ahalik eta gehien handitzeko menuen kalitatearen kaltetan. Eta halaber, langileen orduak doitzea.

Joera hori eragozteko, onena izaten da irizpideak ezarriak izatea eta elikadura-partida aurrez zehaztua izatea. Hori, gainera, lagungarria zaio enpresari zerbitzua ongi taxutzeko eta partidaren gastua kontrolatzeko.

Zerbitzua zailagoa da taxutzea proba pilotuaren aurretik, baina elikadura-partida kalkulatu ahal izan da.

Laginketa¹⁰ bat egin da (4. eranskina: laginketa) zentro komunitarioko aste mota bateko menuarentzat, enpresak proposatua (argazkian ageri den 2. menua), eta hornitzaileen prezioak erabili dira, bai eta 65 urtetik gorakoentzat gomendatutako elikagai gramajeak ere.

6. taula: Jantokia kudeatzeko taldearen proposamena zentro komunitariorako menua egokitze

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PORRUSALDA DE PUERRO FRESCO ECOLÓGICO /	ALUBIA BLANCA ESTILO POCHA	BORRAJA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATA /	CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA /	ACELGA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATA /
GUISO DE TERNERA CON BONIATO	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS / LECHUGA Y REMOLACHA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO /	ABADEJO FRESCO AL HORNO ESTILO ORIO / COUS-COUS INTEGRAL	LENTEJAS ECOLÓGICAS DE NAVARRA CON PUERRO Y ZANAHORIA /
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL	PERA ECOLÓGICA LOCAL	NARANJA	PLÁTANO	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PORRUSALDA DE PUERRO FRESCO ECOLÓGICO /	ALUBIA BLANCA ESTILO POCHA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA FRESCA ECOLÓGICA /	ACELGA FRESCA ECOLÓGICA CON PATATA /
GUISO DE TERNERA CON BONIATO	BACALAO EN SALSA VERDE CON GUISANTES	FILETE DE POLLO EN SALSA DE VERDURAS	ABADEJO FRESCO AL HORNO ESTILO ORIO / COUS-COUS INTEGRAL	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS / LECHUGA Y REMOLACHA
MANZANA ECOLÓGICA LOCAL	PERA ECOLÓGICA LOCAL	NARANJA	PLÁTANO	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

Emaita 2,29 €-ko kostua izan da menu bakoitzeko, astean beste egun batez animalia-proteina sartuz eta gramajeak mahaikideen adinera doitzuz.

Garrantzitsua da datu hori aztertzen jarraitzea, erabakiak hartzen lagunduko baitu etorkizuneko agertokiei begira.

6.4 Zerbitzuaren diseinua, zerbitzuaren kostuaren analisisa eta proiektu pilotua dimentsionatzea.

✓ Zerbitzuaren kostua

Sukaldaritza kolektiboko zerbitzuetan, menuaren prezioa osatzean, kontuan hartu behar da lehengaia sukaldaria iristen denetik platerak eta jantokia garbitu arteko prozesua.

- Janaria prestatzearen kostua

¹⁰ Sukaldeko laginketa lehengaiaren kostuaren kalkulua da jankide bakoitzeko, kontuan harturik bai adin taldearentzat gomendatzen diren gramajeak, bai aukeratu den hornitzaile bakoitzaren osagaien prezioak.

- Elikagaien kostua (elikadura-partida)
- Dieta bereziak egin, etiketatu eta ontziratzearen kostua
- Ontziratze kostua (ELZ)
- Garraio kostua
- Zerbitzuaren kostua
- Garbiketa kostua

Aurrekontua eskatu zitzaion Ezkaba ikastetxean ari den sukaldaritza kolektiboko enpresari, bai jantoki komunitarioko proba piloturako, bai janaria etxez etxe banatzeko zerbitzurako. Eskaintzak irizpideak bete behar izateaz gain, zerbitzu guztien prezioa banakatu behar zituen, eta elikadura-partida argi eta garbi utzi (elikagaien kostua menua osatzean).

Aurrekontuan, halaber, zeregin bakoitzari eskainitako orduak agertu behar ziren.

Antsoaingo Udalak aurrekontu mugatua zuen proba pilotua egiteko eta, eskaintzarekin batera, aurrekontuak ere proiektu pilotuaren onuradun zuzeneko kopurua baldintzatu du.

5. eranskinean, eskaintzarako proposamena ageri da, sukaldaritza enpresak egindakoa.

✓ **Zerbitzuaren diseinua**

Behin proposamena aztertutik eta baliabide eta premien gaineko diagnostikoak emandako datuak ikusirik, janaria Ezkaba ikastetxe publikoko sukaldean prestatu eta OSTOKI zentro komunitariora eramatea hobetsi zen, Udalak ezarritako elikadura-irizpideak betetz.

Janaria etxez etxe banatzeko zerbitzurako, berriz, menu hotzak sukaldaritza kolektiboko enpresaren sukalde nagusitik ekartzea hobetsi zen. Izan ere, Ezkaba ikastetxeko sukaldean egitea garestia zen, lerro hotzean egin behar baitzen eta, horretarako inbertsioa behar zen, eta horrez gain, sukaldeko lana korapilatzen zuen. Zerbitzu horrek ez ditu elikadura-irizpideak betetzen.

Jantoki komunitarioko eta etxez etxeko banaketako proba pilotuaren onuradunak 40 eta 11 izan dira, hurrenez hurren. Eta probak urritik abendu erdialdera iraun zuen, 2 hilabete eta erdi, hain zuzen ere.

Enpresaren eskaintza aztertu da eta, proba pilotua egin bitartean, huraxe ere aztertzen jarraituko da giza baliabideak eta kostuak optimizatzeko, sukaldaritza enpresak egindako aurrekontua agertoki teoriko batean oinarrituz osatu baita.

Enpresak, gaur egun, menuak eta dieta bereziak eskolako sukaldean prestatu, menuak soltean ontziratu eta zentro komunitariora eramaten ditu. Zentro komunitarioan, behar diren kontrolak egin eta janaria zerbitzatzen da. Otordua zerbitzatu aurretik, lekua atondu, eta ondoren, dena bildu, txukundu eta platerak eta ontziak garbitzen dira. Lan hori guztia sukaldaritza enpresak egiten du.

Janaria etxez etxe banatzeko zerbitzua enpresaren sukalde nagusitik egiten da, bertan lerro hotzeko menuak prestatzen baitira. Menu horiek ez dituzte jantoki komunitarioko ezaugarri berberak. Zerbitzu hori emateko, garraioa onuradunekin koordinatu behar izan da, etxez etxeko banaketa errazteko.

✓ Hezitzailea

Ekintza plana gauzatu bitartean, jantoki komunitarioan hezitzaile figura sortzeko beharra ikusi da, jantokia dinamizatzeko eta, era berean, jantokian diharduten eragile guztien arteko koordinazioa egiteko.

Hezitzaile figura funtsezkoa da jantokiari kohesioa eta zentzu komunitarioa emateko.

Eginkizunak:

1. Gune komunitarioa dinamizatzea

- Jantokian giro abegitsua eta parte hartzailea sortzea.
- Komentsalitatea sustatzea (lagunartean jatea), sozializaziorako eta ongizate emozionalerako tresna baita.
- Jarduera osagarriak antolatzea (solasaldiak, tailer laburrak, jolasak, etab.), espazioak horretarako aukera ematen badu.

2. Banan-banako laguntza

- Erabiltzaileen berariazko beharrak atzematea (mugikortasuna, laguntza emozionala, familia egoera).
- Jantokiaren barnean autonomia sustatzea, behar den guztian lagunduz, gaitasunak ordezkatu gabe.
- Beste gizarte edo osasun zerbitzu batzuekiko zubi gisa jardutea, behar berriak identifikatzen badira.

3. Jantokiko egunerokoaren koordinazioa egitea

- Erabiltzaileen sarrera, kokapena eta irteera gainbegiratu eta koordinatzea.
- Sukaldeko edo banaketako langileekin lankidetzan aritzea eguneroko logistikan.
- Unean uneko gorabeherak edo beharrak kudeatzea (menu bereziak, absentziak, etab.).

4. Zaintza kolektiboa sustatzea

- Erabiltzaileak jantokiko parte aktibo sentitu daitezen sustatzea (adibidez, arauak erabakiz, zeregin txikietan lagunduz...).
- Mahaikideen arteko harreman horizontalak sustatzea, errespetutik eta tratu onetik abiatuta.

5. Zerbitzuaren jarraipena eta ebaluazioa egitea

- Egunerokoan diren gauza garrantzitsuak erregistratzea (jokabideak, sortzen ari diren beharrak, hobekuntza posibleak...).
- Talde eragilearekin edo proiektuan diharduten beste eragile batzuekiko bileretan parte hartzea.
- Etorkizuneko jantoki faseetarako ikasbideak sistematizatzen laguntzea.

6. Sentsibilizazioa eta ikuspegi komunitarioa

- Jantokia "Antsoain, Zaintzen duen herria" programaren gainerako ekintzekin lotzea.
- Proiektuarekin lotutako hedapen, sentsibilizazio edo prestakuntza ekintzetan parte hartzea.

6.5 Jendea aukeratzeko irizpideak eta onartuen zerrenda egitea.

Jantoki komunitarioaren ekimena Antsoaingo adinekoen eta/edo dibertsitate funtzionala duten pertsonen beharretatik sortu da, eta biztanleria sektore horrek berak proposaturik.

✓ Jantoki komunitarioa VS jantoki soziala

Jantokia abian jartzeko, talde eragileak lehendabizi ekimenaren izaera markatu zuen. Jantokiaren helburua ez da jantoki sozial hutsa izatea diru baliabide gutxiko jendearentzat, baizik eta haratago jotzea, eta **jantoki komunitario bat izatea 65 urtetik gorako biztanleen beharrak asetzeko**, hala nola nahi ez den bakardadea, deskarga familiarra, desgaitasuna, elikadura-defizitak, etab.

✓ Jendea aukeratzeko irizpideak eta baremazio adierazleak.

Eskaerak baloratzeko, 6 irizpide zehaztu ziren helburua betetze aldera

7. taula: Jendea proba piloturako aukeratzeko irizpideak

JENDEA AUKERATZEKO IRIZPIDEAK
Nahi ez den bakardadea/sozializazioa
Deskarga familiarra
Desgaitasuna
Gizarte zerbitzuen arreta - mendekotasuna
Elikadura
Diru-sarrerak errenta

Gutun bat bidali zitzaien Antsoaingo 65 urtetik gorako pertsona guztiei, proba pilotuan non eta nola izena eman jakinarazteko (6. eranskina: Izena emateko orria, eta proba pilotuaren balizko parte-hartzaileekiko komunikazioak)

Izena emateko orrian, informazio guztia zegoen bildua. Barnean, bestalde, eskaera guztiak puntuatu ziren, adierazle batzuk oinarri harturik. Hona hemen puntuazioa:

8. taula: Proba piloturako puntuazio adierazleak

ADIERAZLEAK		PUNTUAZIOA
Bizikidetza	Bikotea edo anaia-arrebak	1
	Seme-alabak	2
	Bilobak edo ilobak	3
	Bakardadean eta beste pertsona batzuekin bizi diren pertsonak	4
Desgaitasuna	Ez eskatua/ez aitortua / Tramitean	0
	Fisikoa / Psikikoa / Sentsoriala	2
	F+P / F+S / P+S	3
	F+P+S	4
Gizarte Zerbitzuen arreta eta Mendekotasuna	Mendekotasunik ez	0
	Mendekotasun moderatua	2

	Mendekotasun larria	3
	Mendekotasun handia	4
Elikadura	Elikadura antolamendua	4
	Elikadura-defizita	4
Errenta	Gutxieneko soldataren halako 1,5 izatea	1
	Gutxieneko soldataren 1,5era arte	2
	PNC eta gutxieneko pentsioaren artean	3
	PNC bezala edo txikiagoa	4
Beste alderdi batzuk / sozializazioa	Osasun diagnostikoa	1
	Etxebizitza egoera	2
	Dolua	3
	Deskarga familiarra, sozializazioa eta nahi ez den bakardadea	4

Proiektu piloturako eskaria handia izan da, 100 eskaera inguru iritsi baitira “Antsoain, zaintzen duen herria” programara.

Janaria etxez etxe banatzeko modalitatean, *Beste alderdi batzuk / sozializazioa* adierazlearen aplikazioa desberdina izan da, lehentasunez “deskarga familiarra” itema baloratu baita “sozializazioa eta nahi ez den bakardadea” itemaren orde.

6.6 Jantoki komunitarioaren eta janaria etxez etxe banatzeko zerbitzuaren barne erregelamendua.

Zerbitzua diseinatzean, barne erregelamenduko oinarrizko agiri bat lantzeko beharra ikusi zen, jantokiaren funtzionamendu onerako, eta erabiltzaileen sarrera eta irteera arautzeko.

Agiri horrek dokumentu bizia izan nahi du, hau da, aldiro berritu daitekeena, proba pilotuan ikasitako guztiak biltzeko eta arautzeko.

Hartan, jantokiaren erabiltzaileen betebeharrak daude jasota eta oinarrizko bizikidetza arauak ezarri dira. Halaber, arau-hauste motak eta neurri zuzentzaileak jaso dira, bai eta arauak urratzeak eraginen dituen penalizazioak ere.

7. eranskina: Barne erregelamenduak

6.7 Komunikazioa eta sentsibilizazioa

Proiektuaren onuradunei egindako komunikazioak (8. eranskina: cliping)

Komunikazio zuzena eta etengabea izan da onuradunekin, proiektuak iraun duen urte osoan.

Proba piloturako hautaketa egin baino lehen

- Komunikazioa bertatik bertara eta telefono bidez (zaintza zerbitzua. LAPURBIDEko zentro komunitarioa)
- Gutun bidezko komunikazioa (udalak bidaliak)
- Komunikazio publikoa (martxoan, jendaurreko aurkezpena)

Hautaketaren ondoren

- Interesdun guztiei deitzea
- Aurrez aurreko bilera proba pilotuaren erabiltzaileekin

Komunikazioa herritarrei

- Sare sozialak eta udal-aldizkaria (UIA)
- Ekimenaren aurkezpena eta prentsa-oharra
- Pilotuaren hasierako prentsaurrekoa eta prentsa-oharra
- Irrati-elkarriketak

Etorkizuneko jakinarazpenetarako sortu diren baliabideak

- Ekimenaren aurkezpenaren bideoa
- Proiektuan diharduten arloetako pertsonen pilula txikiak (familia-langilea, zentro komunitarioko begiralea, osasun etxeko erizaina)

Sentsibilizazioak

Hitzaldiak egin dira proiektua udalerriko hainbat eragileri azaltzeko:

- Ekitate batzordea.
- Udaleko talde politikoak.
- Osasun etxeko langileak.
- Familia-langileak.
- Osasun publikoa
- Parlamentua
- Erreplikagarritasunean interesa duten beste udal batzuk.
- Herritarrak (ekimenaren aurkezpena).



15. argazkia: osasun etxea, sentsibilizazioa eta proiektuaren aurkezpena.



16. argazkia: proiektua Antsoaingo jantokiaren balizko erabiltzaileei aurkezteko ekitaldia, talde eragilearen eskutik.



17. argazkia: talde eragileak Ausolango sukalde nagusira egindako bisita.



18. argazkia: talde eragileak Ausolango sukalde nagusira egindako bisita

6.8 Proba pilotuaren ebaluazioa

Proba pilotua bi modalitatetan egin bitartean, hau da, bai jantoki komunitariorako bai janaria etxez etxe banatzeko, zerbitzuaren funtzionamendua ebaluatu da eta, horrekin batera, menua irizpide osasungarri eta jasagarriekin bat onartu da. Eta, azkenik, ebaluatu da zer neurritan izan duen jantokiaren ekimenak eragina zerbitzuen erabiltzaileen ohituretan (9. eranskina: proba pilotuaren ebaluazioaren emaitzak).

Proba pilotua baliagarria izaten ari da zerbitzuak finkatzeko behar diren giza baliabideak kalkulatzeko, bai eta aipatu zerbitzuei atxikitako pertsonen eginkizunak eta profila zehazteko ere.

9. eranskinean ere bildu da zer ikasi den eta zer aldaketa egingen diren zerbitzua finkatzeko hurrengo faseetarako.

10. eranskina: erregistro orriak eta ebaluaziorako elkarriketak

7. ERREPLIKAGARRITASUNA

Proiektuan zehar proposatu den zeharkako helburuetako bat izan da egindako lana neurtzea eta huraxe sistematizatzea (zeharkakoa baina zuzeneko helburuek adinako garrantzia duena).

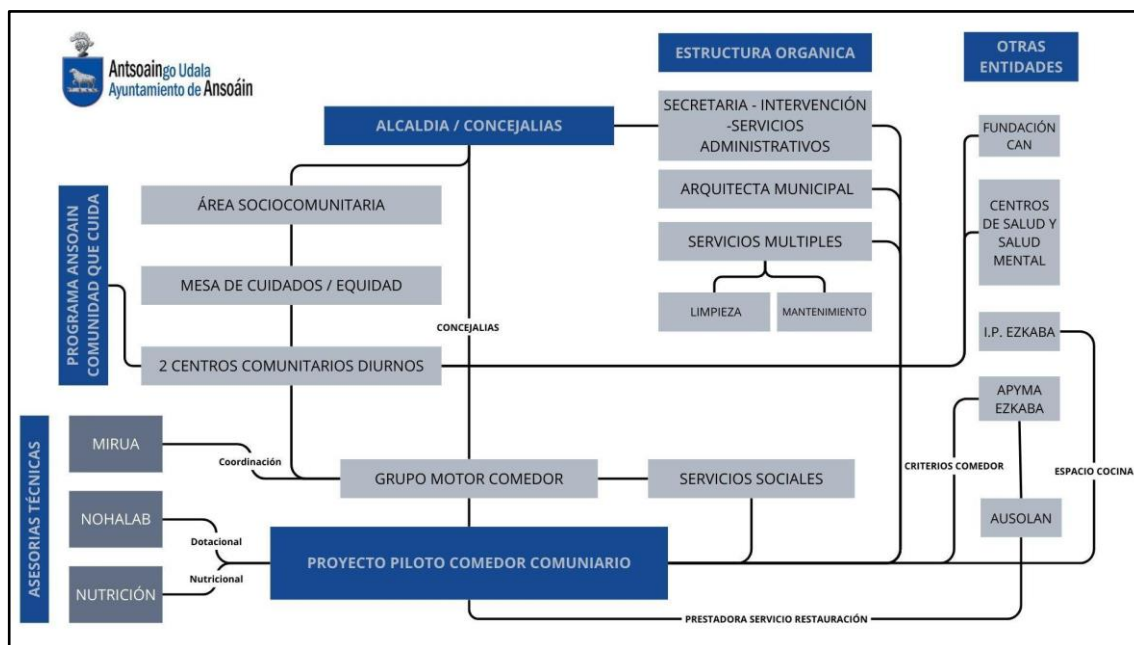
Zeregin hori hiru ikuspegirekin egin da:

- Talde eragileko kideek proba pilotua abian jartzeko **erabili dituzten orduak eta egin dituzten lanak aztertu eta zerrendatzea** (11. eranskina: Talde eragileak proiektuarentzat egindako lanak eta hari eskainitako orduak).
- **Proiektuaren kostua kalkulatzeko, era berean haren zeharkako kostua aztertuz.**
- **Ikaskuntza eragitea**, honen antzeko edo Antsoaingo Plan Estrategikoa 2024-2030 barneko helburuekin eta ekintzekin bat datorren edozein proiektu edo zerbitzu publiko abian jartzeko zer baliabide eta eragile behar diren jakite aldera.

Hirugarren puntuan zehaztu dugun bezala, proiektuan udaleko hainbat alor aritu dira, bai eta hainbat politikari zein teknikari eta langile ere: hezitzailea, dinamizazio komunitariorako laguntzailea, zinegotzigoak, idazkaria, kontu-hartzailea, administrazio zerbitzuak, udal arkitektoa, zerbitzu anitzak (mantentze eta garbitze lanak), haur eskola, etab.

Oinarritzko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateko teknikarien laguntza ere jaso du eta lankidetzan ere aritu dira osasun etxea, Alaitxo Guraso Elkarteko jantoki batzordea, Ezkaba I.P.ko zuzendaritza, Ausolan jantoki-enpresa kudeatzailea, Osasun Publikoaren Institutua, etab.

Era berean, aholkularitza arloko kanpo enpresa espezializatuak aritu dira proiektua koordinatzen, ekipamendu arloko premiak aztertzen eta, halaber, proiektuaren osasun eta nutrizio arloan laguntza ematen.



Diagramak agerian uzten du elikadura-zerbitzu bat egituratzeko konplexutasuna, pertsona eta erakunde aunitzen inplikazioa behar izan baita, bai eta talde eragilearen lan etengabea ere.

8. ONDORIO OROKORRAK

Talde eragileak proba pilotua ebaluatzeko egindako tailerrean honako ondorio eta gogoeta hauek jaso ziren:

Tailerrean aritu dira:

- Oinarrizko gizarte-zerbitzuko teknikaria, mendekotasunaren arduraduna.
- Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateko burua/Antsoaingo Udaleko zinegotzia.
- “Antsoain, zaintzen duen herria” programaren eta zentro komunitarioen koordinatzailea.
- Programako gizarteratze arloko hezitzailea/teknikaria.
- Antsoaingo Udaleko zinegotzia, proiektuaren arduraduna.
- Proiektuaren laguntza teknikoko teknikariak (elikadura osasungarri eta jasangarrian adituak).

Anbizioa eta apustu politikoa

- Anbizioaren eta apustu politikoaren garrantzia, eta politikoki proiektu batekin bat egitea. Traba aunitz daude, eta anbizioa izatea oso garrantzitsua izan da proiektua aurrera ateratzeko.
- Jantoki osasungarri eta jasangarria bultzatzen duen lehen udala da. Ausardia handia behar da.
- Proiektuaren eskumenak (toki entitate gisa) hainbat mailatan du eragina, erosketa publikoari dagokionez. Gizarte eta elikadura arloa.
- Udalak jakin du aprobetxatzen eskaini zaizkion aukerak. Adibidez, aurrez eskola elikaduraz egindako lana, jantokiaren balizko erabiltzaileen eskaria, udal ekipamenduak, etab.

Gizarte laguntzaren aldeko apustua.

- Udalak gizarte laguntzako profilaren alde egin du, zaintzak erdigunean jarrita, eta zaintzak ere proiektu barnean egiten ari den lanaren ardatz nagusia dira. Horrela, proiektua “Antsoain, zaintzen duen herria” programarekin lerrokatu du. Beste behin ere erakutsi du zaintzak ez direla noizbehinkako kontu bat edo xede bat, jarraitu beharreko lan ildo bat baizik, jendea zaintzen duen herri bat lortu ahal izateko.
- Udala arduraz ari da zaintzak arlo pribatutik arlo publikora ateratzen.

Zaintzak eta elikadura bat etortzea

- Zaintzak eta elikadura lerrokatu dira; horrenbestez, proiektu berritzailea da.
- Onuragarria da bi dimentsioak bateratzea, hau da, soziala eta elikadura arlokoa. Soziala erabiltzaileengandik sortu da, eta ez zegoen berariazko eskaririk elikadura osasungarri eta jasangarriko. Ongi egokitu da eta lan gehiago egiten jarraitu beharra dago ildo horretan.

Zaintzen garrantzia eta ondorioak. Zaintzen eragin globala.

- Proiektuaren barnean, gizarte eta elikadura arloak landu dira bai abiaburu gisa, bai ardatz nagusi gisa. Udalak elikadura osasungarri, ekologiko eta jasangarriaren alde egin du eta, aldi berean, bestelakoak landu dira, hala nola proiektuan parte hartzen duten pertsonen zaintza, haiei lagun egitea, haien autonomiaren aldeko lana, eta komunitateko kide izatearen sentimendua. Baina ez bakarrik proiektu barnean, horrek askoz ere haratago doan gurpil bat eragiten duelako bai zaintzetan bai elkarte-mugimenduan, jantokiaren egituratik kanpo; kide izatearen sentimendu hori herrira eramaten da, komunitatea zaintzea, hartan egiten den kontsumoa, eta gurpil bateko kide izatearen ustea. Bada, gurpil horretan ahal den neurrian parte hartuz, ingurunerik hurbilenean hasten diren zaintza mailak lortuko ditugu, baina azkenean maila askoz ere globalagoetan izanen dute eragina.
- Proiektuaren eraginez, zaintza sarea zabaldu da. Eragina haratago doa.
- Proiektuak lan komunitario handia behar izan du, eskaria biltzeari dagokionez, eta eragin bat izan du, harik eta udalaren berregituraketa eragiteraino. Horrek lan komunitarioaren garrantzia eta eragina ikusarazten ditu.
- Jantoki komunitarioak ekarpen handia egin dio “Antsoain, zaintzen duen herria” aterkiari. Bultzada garrantzitsua eman dio eta handiarazi du.
- Hurbiltasuneko zerbitzuak egituratzeko garrantzia gelditu da agerian.

Parte-hartzea:

- Zerbitzuaren erabiltzaileen parte-hartzea behar da talde eragilean, edota egitura horretan ez bada, beste batean, baina egiazki izan dadila proiektu parte-hartzaile eta komunitarioa; komunitateak ere lan taldearen barnean egon behar du.
- Genero ikuspegia. Hasieran kezka zegoen; orain, ordea, ez. Izan ere, komunitate osorako proiektu gisa finkatu da. Egokia izan da profil guztien eskariari erantzutea.

Giza eta finantza baliabideak

- Oso garrantzitsua izan da behar besteko denbora hartzea, proiektua su motelean prestatzea eta ikuspegi diziplina anitza izatea.
- Oso garrantzitsua da proiektuari eskaini zaion lana taxutzea. Zenbaitetan, erritmoari eutsi ezin izanaren arriskua dago, denborari eta baliabideei dagokienez. Guztiz garrantzitsua da proiektua gutxieneko baliabide funtzionalez hornitzea, proiektua ez erortzeko (koordinazioa). Taldeen eta pertsonen garrantzia.
- Proiekturako diru eta giza baliabideak eskura izatearen beharra. Finantzazio beharra, proiektuari eutsiko bazaio.

Koordinazioa, talde eragilea eta sare lana

- Proiektuari eusteko talde eragile baten beharra.
- Sare lana beharrezkoa da; sare lanaren balioa nabarmentzea.
- Sare lana, komunitatearen lana, oinarritzkoa da. Jantokian esku hartu behar izan da (pertsonek trebetasun sozialen gimnasio baten modukoa izan da), eta hezitzaileen laguntzaren garrantzia ikusarazi behar da.
- Koordinazio orokorra beharrezkoa izan da, bai eta laguntza teknikoaren begirada zabala ere.
- Talde eragileko kideen lana nabarmendu behar da, proiektua bere ere egin baitute. Nola sinetsi duten hartan, eta kideengan gertatu den hazkunde pertsonal handia.
- Proiektuaren zailtasuna ikusaraztea, bai eta hainbat arlotan giza taldeak izateko beharra ere.

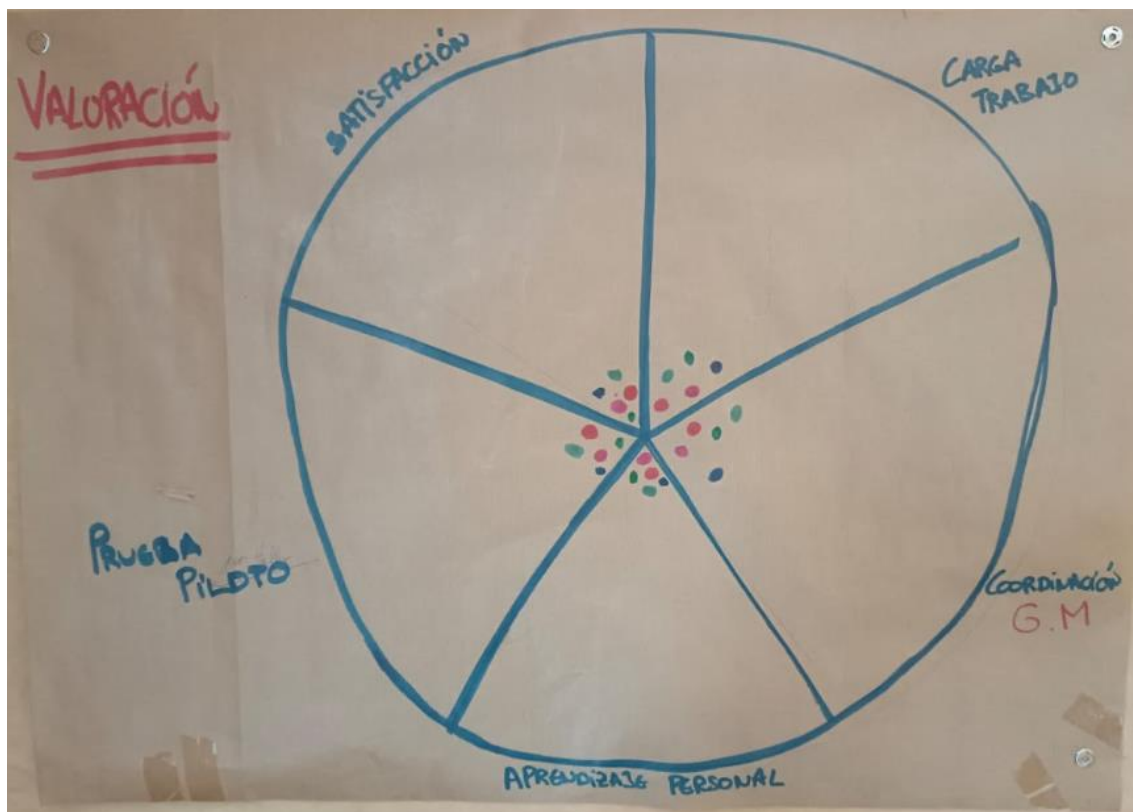
Helburuen lorpena eta proiektuaren balorazioa

- Balioa eman zaie bai zerbitzu publikoei, bai toki entitateek ikuspegi integralean oinarriturik zaintzetan betetzen duten eginkizunari ere.
- Norberaren eta talde hazkunde handia. Probatzeko eta esperimintatzeko beldurra galdu da. Konfiantza handia izan da.
- Lan taldeak jakin du itxaropen handiak sortzen jantoki komunitarioko proiektuaren inguruan, eta ongi erantzun dio onuradunen eskari handiari. Poztasun handiko sententzia dago, komunitateak sentitzen duen eskari bati erantzun zaiolako.
- Beldurra galtzeko eta esperimintatzeko aukera izan da. Zenbaitetan, beldurra izan da ez ote zen dena kaskatzeko, baina esperientzia ongi aterata da. Itxaropen maila itzela sortu da. Jendearentzat lehentasunezkoa izan da eta, are, oporrak ere aldatu dituzte, proiektuan parte hartzeko aukera ez galtzeko.
- Elikadura osasungarri eta jasangarria. Oso balorazio ona izan du.
- Proba pilotuaren ebaluazioa oso ona izan da (9. eranskina)
- Baliteke batzuek pentsatzea jantoki komunitarioko proiektuak inbertsio handia eragin duela hain jende gutxiarentzat. Eraitzen azterketa egin beharko litzateke. Argudio horren aurka esan behar da ez direla soilik 50 onuradun, txandakakoa baita, hau da, ez dira beti berberak. Taldeak txandaketa oso dinamikoa izanen du, haien adinaren ondorioz.

Janaria etxez etxe banatzeko zerbitzua

- Janaria etxez etxe banatzeko zerbitzua hain pozgarria izan ez delako sententzia dago.
- Ez dago harreman handirik pertsona horiekin eta laguntza txikiagoa eman zaie.
- Oso zaila da ondorioak ateratzea, zerbitzuan 10 lagun egonik. Zerbitzuaren antolamenduak bestelako dinamika du eta, gainera, gune pribatuetan arreta ematearen zailtasuna erantsi zaio. Badago baloratu beharreko gauza oso garrantzitsua, deskarga familiarra, hain zuzen ere.
- Antsoingo udalerrak Mankomunitatera eramanezake esperientzia.
- Elikadurari buruzko gogoeta dago egiteko, janaria etxez etxe banatzeko zerbitzuari dagokionez, ez baita janaria kuzinatzerik izan, ezta eskolatik etxetara eramaterik izan ere.
- Udalak modalitate horren aldeko apustuari eutsi nahi dio, ikasten eta hobetzen jarraitzeko.

Talde eragilearen lanaren itu-balorazioa



19. argazkia: talde eragilearen lanaren itu-balorazioa



20. argazkia: talde eragilea, ondorioak ateratzeko bilera

9. ERANSKINAK

1. eranskina: Nohalab txosten teknikoa

2. eranskina: Oinarri osasungarri eta jasangarriak eta elikadura-irizpideak

3. eranskina: Menuak

4. eranskina: Laginketa

5. eranskina: Sukaldaritza kolektiboko enpresaren proposamena

6. eranskina: Izena emateko orria, eta proba pilotuaren balizko parte-hartzaileekiko komunikazioak

7. eranskina: Barne erregelamendua

8. eranskina: Clipping. Komunikazio eta sentsibilizazio baliabideak

9. eranskina: Proba pilotua baloratzeari buruzko memoria

10. eranskina: Ebaluazio erregistroak eta egindako elkarrizketen gidoia

11. eranskina: Talde eragileak proiektuarentzat egindako lanak eta hari eskainitako orduak proba pilotua abian jartzeko