



Antsoaingo Jantoki komunitario osasungarri eta jasangarria

**ANTSOAIN
ANSOAIN**
UDALA · AYUNTAMIENTO



2025



AURKIBIDEA

04

Sarrera

05

Testuingurua:
udalerrria eta
gizartea

06

Politika
publikoekin
bat

08

Proiektuaren
helburuak

10

Zerbitzuaren
deskribapena

14

Proiektuaren
faseak

15

Talde
eragilea

16

Aurrekontuak

17

Ondorioak

18

Lorpen
nagusiak

SARRERA

Antsoaingo Udalak Jantoki Komunitario Osasungarri eta Jasangarria garatu du 65 urtetik gorakoentzat eta/edo desgaitasuna duen jendearentzat.

Proiektuaren jatorria Udalak sare komunitarioa sustatu eta indartzeko darabilen apustu estrategikoa izan da.

Ekimena herritarren eskari bikoitzari erantzuteko sortu da: batetik, Adinekoen Diagnostikoan identifikatutako herritar eskaria aipatu behar da (diagnostikoa duela lau urte egin zen gure herrian) eta, bestetik, sinadura bilketa baten bidez bideratutako herritar eskaria.

Proiektua ezarri da elikadura osasungarri eta jasangarria bermatzeko, herritarren ongizatea sustatzeko eta tokiko elikadura-sistema jasangarri bat garatzeko.

Fase pilotua 2024ko urritik abendura egin ondoren, eta emaitzak aztertu bitartean zerbitzua luzatu eta gero, Udalak zerbitzua sendotzeko faseari heldu dio Aste Santuko oporrak bukatu zirenetik aurrera.



TESTUINGURUA: UDALERRIA ETA GIZARTEA

Antsoain Nafarroako Foru Komunitateko udalerri bat da eta 10.608 biztanle ditu (2023ko errolda). Iruñea ondoan egoteak eragina izan du bai udalerriaren bilakaera demografikoan, bai egitura ekonomikoaren eraldakuntzan; izan ere, nekazaritza nabarmen jaitsi, urbanizazioa handitu eta zerbitzuak garatu dira. Gaur egun, Antsoainek 65 urtetik gorako 1.742 bizilagun ditu (biztanleriaren % 16,2): haietariko 741 gizonak dira, eta 1.001, emakumeak, Nafarroako Estatistika Institutuaren arabera.



POLITIKA PUBLIKOEKIN BAT

Esparru programatikoa: laguntza komunitarioa eta zaintzak ekitatearen eta jasangarritasunaren ikuspegitik sustatzen dituen "Antsoain, Zaintzen duen Herria" programan sarturik dago. Proiektua aterki bat da; udalaren hainbat zerbitzu eta proiektu daude hartan sartuak (kirolak, osasun etxea, gizarte zerbitzuak, osasun mentala, berdintasuna, etab.) eta adin eta bizi-eremu guztietako jendearen eskariak jasotzen saiatzen da.

"Antsoain, zaintzen duen herria" programa komunitarioa 2017an sortu zen eta, Covid 19ak eragindako krisiaren egoeraren ondorioz, bultzada handiagoa eman zitzaion. Izan ere, gogoeta prozesu baten ondorioz, Antsoaingo herritarrak zaintzearen garrantzia jarri zen erdigunean, bai eta laguntza sareak sortu eta eskaintzeko garrantzia ere.

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.

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

POLITIKA PUBLIKOEKIN BAT

Jantoki komunitarioa, gainera, udalaren garapen jasangarriko estrategietan dago txertatua, bai eta **Garapen Jasangarriko Helburuetan (GJH) eta 2030eko Agendan** ere. Proiektuak honako GJHk betetzen laguntzen du: 2 (Gosea 0), 3 (Osasuna eta ongizatea), 4 (Kalitatezko Hezkuntza), 5 (Genero Berdintasuna), 10 (Desberdintasuna murriztea), 11 (Hiri eta Komunitate Jasangarriak), 12 (Ekoizpen eta Kontsumo Arduratsuak), 13 (Klimaren aldeko Ekintza) eta 15 (Lehorreko Ekosistemetako Bizitza).

Europako Itun Berdea: "Baseritik mahaira" estrategiaren irizpideak egin ditu bere, dieta osasungarriak eta tokiko ekoizpena sustatuta.

Jantoki Komunitarioko proiektua, bestalde, guztiz bat dator egun abian den **Antsoaingo 2024-2023ko Plan Estrategikoa** zehazteko prozesuan ezarritako helburuekin. Planaren helburu nagusia da bizilagun, eragile eta talde politiko guztiek bere egingen duten ikuspegi bat zehaztea etorkizunerako, herritarrak erdigunean jarriko dituen kontakizun bat hitzartuz denen artean herriari buruz, zaintzen aldeko gizartearen sustatzen lagunduko duena, bai pertsonen bai planetaren aldekoa.

2024ko martxoan, gainera, **Antsoainek Agroekologiaren aldeko Udalerrien Sareari** atxikitzea erabaki zuen, elikadura-eredu jasangarri, inklusibo eta erresilientearekiko konpromisoa sendotuta.

PROIEKTUAREN HELBURUAK

Helburu orokorra

Sare komunitarioa sendotzea eta 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 atsedeen eta deskarga guneak sortzea, eta elikadura-defizitak ere jorratzea, aldi berean dieta jasangarri eta osasungarriak bultzatuta.

1

BIZI KALITATEAREN HOBEKUNTZA

Antsoaingo 65 urtetik gorako bizilagunen eta desgaitasuna dutenen autonomia eta bizi kalitatea hobetzen laguntzea.

2

ELIKADURA IRIZPIDEAK

Dieta osasungarriak eta jasangarriak sustatzea, osasun agintariak, ODSek eta Itun berde europarrak ematen dituzten arauak jarraituz.

3

ETORKIZUNEN IKUSMIRA

Elikadura zerbitzuekin lotutako udal baliabideen, humanoak nahiz materialak, neurriak hartu eta optimizatzea. Horretarako bitartekoen eta beharren diagnostikoa eginen da, etorkizunari begirako ikuspegi errealekin.

4

PROIEKTUAREN IRAUNKORTASUNA

Proiektuaren hurrengo faseei jarraipena ematea, lan talde eragile bat finkatuz.

PROIEKTUAREN HELBURUAK

5

IKASKUNTZA SORRARAZTEA

Ikaskuntza-esparruak sortzea proiektu pilotua garatzen den bitartean. Proba pilotuaren inguruko informazioa sistematizatzea, hurrengo faseen kostuak dimentsionatu eta doitzeko.

6

ATSEDENA FAMILIARENTZAT

Familiendako atsedeen eta deskarga guneak sortzea eta, era berean, antolaketarik eza edo elikadura-defizitak jorratzea, aldi berean dieta jasangarri eta osasungarriak bultzatuta.

7

ZERBITZUAK HOBETZEA

Zaintzak arlo pribatutik arlo publikora ateratzea (gizabanakoen/familiaren arlotik arlo komunitariora) eta, horrela, udal zerbitzuak hobetzen laguntzea.



ZERBITZUAREN DESKRIBAPENA

Modalitateak

- Aurrez aurreko jantokia: 40 leku Ostoki zentro komunitarioan.
- Etxez etxeko banaketa: 10 leku mugikortasun urrituko pertsonentzat.

Jendea aukeratzeko irizpideak

Lekuak mugatuak dira eta gizarte adierazleak oinarri dituzten irizpide objektiboen bidez banatzen dira: desgaitasuna, elikadura-egoera, errenta maila edota gizarte beharrei edo sozializazio premiei lotutako beste alderdi batzuk.

Jantoki komunitarioak dituen 40 lekuak honela banatu dira:

- 10, desgaitasuna duen jendearentzat
- 10, elikadura beharrekin lotutako kasuetarako
- 5, errenta apaleko egoeretarako
- 15, beste alderdi sozioekonomikoetarako edo gizarteratze kasuetarako.

Etxez etxeko 10 lekuak, berriz, honela:

- 3, desgaitasuna duen jendearentzat
- 4, gizarte zerbitzuen arreta behar dutenentzat edo mendekotasuna dutenentzat
- 1, elikadura beharrak dituzten pertsonentzat,
- 1, errenta apaleko pertsonentzat
- 1, beste aspektu eta irizpide sozialetarako.

Adierazle bakoitzaren barnean puntuaziorik handiena dutenak lehenetsiz egiten da aukeraketa. Gainera, ordezkoen zerrendak egiten dira kategoria bakoitzeko, balizko bajak betetzeko; lehenik, adierazle bereko ordezkoengana joz eta, halakorik ezean, puntuazio orokor handiena dutenengana.

Tarifak

Progresibotasun printzipioa aplikatu da hainbat tarteren artean, errentaren arabera

- Prezio estandarra: 7,70 € menu bakoitzeko.
- Tarifa murriztuak, familia-errentaren arabera (0,78 € urtean 5.000 € baino gutxiago dituzten errententzat; 5,78 € , 20.000-30.000 €-ko errententzat).

Baldintzak: Antsoainen erroldatua egotea eta Udalarekin zorrik ez izatea



Funtzionamendua

Menuak Ezkaba ikastetxe publikoan prestatu eta Ostoki udal aretora eramaten dira. Zerbitzua Ausolan enpresak kudeatzen du, kanpoko berrikuspen nutrizionala duela eta Ezkabako Guraso Elkarteak koordinatua.

Menuetan barne daude lehen eta bigarren platerak, postrea, ogia eta ura. Zerbitzua jasotzen duen jendearen behar nutrizionaletara egokitu eta animalia-jatorriko proteina gehiago ematen dira. Oinarrizko menu hori planifikatzen da ikastetxean eskaintzen den menua kontuan hartuta, enpresa kudeatzailearen eta Guraso Elkarteko jantoki batzordearen artean hitzartuta.

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

Ezaugarriak:

- **TOP 5:** Elikagai freskoak, garaian garaikoak, tokikoak eta ekologikoak, zuzenean ekoizleengandik ekarritakoak, tokiko nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoa sustatuta, eta elikadura-sistema jasangarri eta osasungarriak sortuta.
- **Egokitzapen nutrizionala:** Adinekoen beharretara egokitutako menuak (animalia jatorriko proteina gehiago) eta dieta bereziak (txosten medikoaren bidez).
- **Ordutegiak:** Jantoki zerbitzua 13:45etik 14:45era. Etxez etxeko zerbitzua 11:00etatik 13:00etara.

Zerbitzua 13:00etan hasten da, ordu horretan lehen parte-hartzaileak iritsi eta mahaiak jartzeaz eta bazkarirako dena prest uzteaz arduratzen dira. Irakurketa gela bat dugu, jendeak irakur dezan edo sudokuak, eskulanak eta gisakoak egin ditzan edo solasean aritzeko... bazkal tenorea iritsi arte.



Denbora tarte egokia da taldeko kide izatearen sentimendua sustatzeko, eta hainbat jarduera proposatzen zaizkie, hala nola eskulan komunak, jarduerak prestatzea, hainbat gairen inguruan eztabaidatzea...

13:30ean, gizarteratze teknikariak pertsona bakoitzari esleitu dion jarleketan esertzen dira. Oro har, astean hiru egunez esaten zaie non eseri, jende guztia ezagutzeko eta jantokian dauden guztiekin harremanak sortzeko.

Jantokiko kideek badakite lekua guztiena dela, eta 1. eta 2. plateretako platerak mahaian pilatzeaz eta ur pitxerrak betetzeaz arduratzen dira, eta bazkaldu ondoren, mahai guztiak biltzen dituzte.

Behin bazkaldutakoan, menuaren gaineko balorazioak egiten dira, egunero mahai batean.

Ondoren, pertsona batzuk beren etxera joaten dira. Beste batzuek, berriz, bertan gelditu eta irakurketa gela erabiltzen dute, 16:00etan Eguneko Zentro Komunitarioetako jarduerak hasten baitira, eta pertsona haietako asko jarduera horietara ere joaten dira.

Lan zehatza egin da hala gizarte arloan nola elikadurarenean, erregistroak sortu baitira eguneroko informazioa jasotzeko, dela berariazko adierazleen bidez, dela elkarrizketa pertsonalak eginez, etab.

PROIEKTUAREN FASEAK

Fase pilotua (2024)

Iraupena: 2.5 hilabete (2024ko urria - abendua).

Gako emaitzak:

- Eskari handia (100 eskari 50 lekurako).
- Balorazio ona sozializazioan eta janariaren nutrizio-kalitatean
- Etxez etxeko banaketan identifikatutako erronkak (logistika eta elikadura-irizpideak).
-

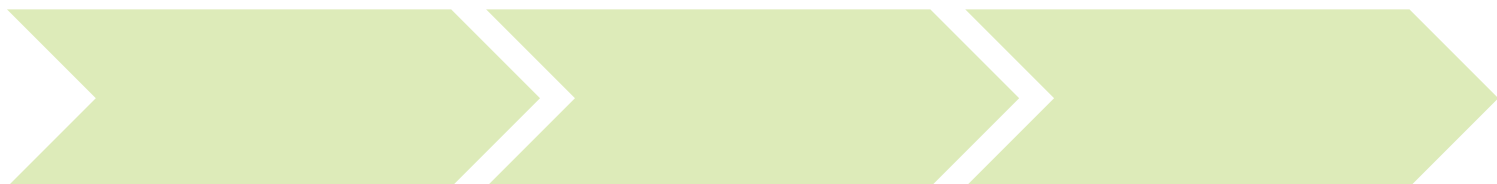
Finkatze fasea (2025–2026)

Ekintzak

- 50 leku mantentzea (40 aurrez aurrekoak + 10 etxeetakoak).
- Kostuak eta giza baliabideak optimizatzea.
- Osasunean eta gizarte kohesioan duen eragina ebaluatzea.

Ezarpen fasea (2026tik aurrera)

Zerbitzuaren lizitazio publikoa haren jarraipena ziurtatzeko.



TALDE ERAGILEA

Osaera

Zinegotzigoak, Gizarte Zerbitzuak, hezitzaileak eta kanpo aholkularitza (Mirua S. Microcoop.)

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 eredua, funtzionamendurako barne erregelamendua eta, era berean, proba pilotua ongi garatzeko eta ondoren finkatzeko behar diren erregistroak ere.



AURREKONTUA

Proiektu pilotuaren hasierako inbertsioa:
45.000 € (Udala) + 30.000 €
(Nafarroako aurrekontuei egindako
zuzenketa).

Partidarik garrantzitsuenak: azpiegitura,
altzariak eta langileen kontratazioa
(adib.: hezitzailea).

Egungo urteko aurrekontua, zuzeneko
eta zeharkako gastuak: 184.000 €
inguru. Nafarroako Gobernuaren
100.000 €-ko laguntza jaso dugu
zuzenketa baten bidez.



ONDORIOAK

Jende gehienak baiezkoa erantzun dio **zaintza/komunitate** sare bat sortzen ari direla sentitzen ote duten galderari.

Pertsonen % 80k baino gehiagok, gainera, sentitzen dute hobetu egin dela beren ongizate orokorra, jantoki proiektuan hasi zirenetik.

Jantokira joaten den jende gehienaren iritziz, zerbitzuko janaria eta baldintzak onak edo oso onak dira. Aztertu da, halaber, zer plater dituzten gustuko.

Etkez etxeko zerbitzuaren kasuan, erabiltzaileek ontzat jo dute zaporea; ez, ordea, platerak duten tenperatura, iristen zaizkienean. Hori hobetzen saiatuko da.

Proba pilotuaren azken hilabeteen, gainera, inkesta bana egin zitzaion hainbat alderdi sozial baloratzeko, hala nola elikadura, higiena eta txukuntasun pertsonala, ordutegien antolamendua, komunikazioa/harremana, mugikortasuna/ingurune sozialarekiko harremana, aldartea/osasuna, ekonomia eta zerbitzuaren gaineko balorazio orokorra. Kontu horiek guztiak baloratu, jakin dezakegu jantoki komunitarioek jendearen bizi-kalitatea hobetzen ote duen.

Horrela jakin genuen bakardadea (% 32), desgaitasuna (% 28) eta elikadura hobetzea (% 20) izan direla zerbitzuan izena emateko arrazoi nagusiak. Fase pilotuaren ondotik, jende gehienak adierazi du hobeki elikatzen dela eta ontzat jotzen duela elikagai ekologikoak eta hurbilekoak eskuratzea, hori gauza berria baita gehienentzat.

Norberaren higieneari dagokionez, jantokira joaten diren pertsona batzuek aitortu dute egunero kalera atera behar izatea eta konpromiso bat izatea lagungarri zaizkiela maizago beren burua apaintzeko.

LORPEN NAGUSIAK

- **Berrikuntza:** elikadura, zaintzak eta jasangarritasuna uztartu dituen lehen jantoki komunitarioa izan da Nafarroan.
- **Zaintzak elikadurarekin uztartu ditu;** horrenbestez, proiektu berritzailea da.
- Proiektuaren bidez, **zaintza sarea** zabaldu da.
- Nabarmentzekoa da udalak proiektuan egin duen apustua, hezkuntza arloko figura tekniko –funtsezko– bat txertatu baitu zerbitzuan, jantokira joaten direnen zaintza pertsonalen ariketan laguntzeko eta udal azpiegiturak ere begiratzeko.
- **Gobernantza eredua:** Eragile askoren arteko elkarlana (udala, herritarrak, sektore pribatua).
- Nabarmendu da bai zerbitzu publikoen balioa, bai toki entitateek –ikuspegi integraletik– zaintzetan duten eginkizuna.
- Elikadura osasungarri eta jasangarriaren balorazio oso ona.



**Jaitsi
hemen
memoria
osoa**

ANTSOAIN
ANSOAIN
UDALA · AYUNTAMIENTO

