

IRAUPEN
LUZEKO ZAINKETAK
PERTSONALIZATZEKO
JARDUNBIDE EGOKIEN
AINTZATESPENAK



GOXO-GOXO

**NAFARROA ZENTROA:
AMOREBIETAKO UDALA**

ERAKUNDE KUDEATZAILEA: URGATZI S.L.

B ARDATZA: EGUNEROKO BIZITZA HARREMAN, JARDUERA ETA ERRUTINA ESANGURATSUEKIN

JARDUNBIDE EGOKIAREN DESKRIPZIOA

Nafarroa Zentroa, udal titulartasunekoa, punta-puntako zentroa da zerbitzu eta instalazioen mailan, komunitateari irekia, eta Amorebieta-Etxanoko udalerrian kokatuta dago. Gaur egun, hainbat zerbitzu eskaintzen ditu, besteak beste: Nagusien Etxea, adinekoen elkartea, adinekoentzako eta adimen-urritasuna duten pertsonentzako eguneko zentroak, adinekoentzako eguneko arreta-zerbitzua eta arreta goiztiarreko zerbitzua. Gainera Zentroan hainbat elkartek egiten dute lan, eta, horren ondorioz, zentro bizia da, egunero ehunka pertsona joaten dira bertara eta bertan energia oso ona sentitzen da.

Goxo-Goxo Nafarroa Zentroan Pertsonarengan Oinarritutako Arretaren eredua ezartzeko estrategiaren parte da, eta horretan begirada hauek guztiak sartzen dira: osasuna, plazera, parte-hartzea, komunitatea eta hurbiltasuna. GOXO-GOXO elikadura gourmet eta osasungarriko programa da, Nafarroa Zentroan ezarria, pertsonarengan oinarritutako arretan oinarritzen dena, eta ikuspegi horrekin egiten dugu lan zentroan, garatutako hiru proiektuek erakusten duten bezala: "Orain Ni" (Pertsonarengan Oinarritutako Arreta erabiltzaileen artean), "Orain Gu" (Pertsonarengan Oinarritutako Arreta profesionalen taldean) eta "Harremanetan" (Pertsonarengan Oinarritutako Arreta erabiltzaileen familiekin).

JARDUNBIDE EGOKIAREN GARAPENA ETA EZARPENA

AURREKO EGOERA ETA AURREKARIAK

Goxo-Goxo proiektua 2019an sortu zen, erabiltzaileek eta haien familiek menuetan produktu izoztuak eta prozesatuak erabiltzeagatik zituzten kezkei erantzuteko. Une hartan batez beste 6 pertsona baino ez ziren joaten Nafarroa Gourmet jantokira. Egoera hori kontuan hartuta menuak birformulatu genituen produktu freskoekin eta hurbileko produktuekin errezeta osasungarriak eskaintzeko. Horrela sortu zen Goxo-Goxo, modu autonomoan kudeatzen dugun proiektua eta, denborarekin, hobekuntza esanguratsuak lortuz eta sendotuz joan dena. Eman genituen lehenengo urratsak honako hauek izan ziren:

- | | |
|---|--|
| 1 | Bilerak tokiko ekoizle eta hornitzaileekin , ahalik eta ekiporik onena egiteko. |
| 2 | Denboraldiko produktu fresko onak lehenesten dituzten menu osasungarriak eta etxeko menuak diseinatzea , eta euskal sukaldarien errezetak sartzea. |
| 3 | Erabiltzaileen, senideen eta profesionalen parte-hartzea , eta horiek guztiek errezetak proposatu zituzten. |



4	Platerak testatzea , gustatzen ez zirenak kenduz.
5	Eguerdian menu nagusi adostu bat eskaintzen da, zenbait elikagaiez gozatzen ez dutenentzako aukera alternatiboekin pertsonen gustuetara ere egokitu egin daitekeena .
6	Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroko eta eguneko arreta-zerbitzuko profesionalak egunero erabiltzaileekin batera jaten dute, familia-giroa sortuz eta bazkalondoko komunikazioa sustatuz.
7	Askari pertsonalizatuak . Pertsona bakoitzak nahi duena aukeratzen du askaria egiteko.
8	Elikagaien kalitateari eta segurtasunari buruzko aholkularitza kontratatu genuen, osasun-kontrolak egiteko.
9	Zentroko sukaldeko profesionalen taldearentzako prestakuntza .
10	Prestakuntzaren eta jardunbide egokiaren bidez, taldearen artean elikadura osasungarria sustatzea .

Lehen urrats horiekin **Goxo-Goxo** eraikitzen joan gara, eta programak hainbat lan-ildo jorratuz jarraitzen du:

GOXO-GOXO PROIEKTUAREN EZARPENA

Helburua erabiltzaileak zentroko sukaldaritza-eskaintzarekiko gogobetetzea lortzea da, erabiltzaile horien ongizate fisikoa eta emozionala hobetzeko eta autozainketari eta elikadurari buruz kontzientziatzeko. Eguneroko menuak kalitatezko eta hurbileko produktu freskoetan oinarritzeaz gain, beste helburu garrantzitsu bat glukosa gorabehera bortitzen kontrolean oinarritu da. Jessie Inchauspé¹ biokimikako doktore eta ikertzailearen arabera biztanleriaren % 90 glukosa-maila ezegonkorrekin bizi da, eta horrek nekea, hantura, lo-arazoak...eta bestelako sintomak eragiten ditu. Egoera hori hobetzeko egile honek ohitura osasungarriak hartzea gomendatzen du, hala nola gosarian barazkiak jatea eta otorduak egin ondoren jarduera fisikoa egitea.

Jarraian, Nafarroa Zentroko erabiltzaileek aukeran dituzten 4 aukera berri erakutsiko ditugu:

1	Gosari gazia egitea.
2	Hiru healthy txokoa sortzea limoidun urekin eta ur zaporedunekin, egunean zehar nahi dutenean hidratatu ahal izateko.
3	Barazkiekin egindako lehen platerik ez dagoenean, hasierako moduan barazkiak sartzea janarietan; horrek glukosa-gorabeherak kontrolatzen laguntzen du digestio-sisteman babes-geruza sortuz.
4	Paseoak bazkalostean , nahi dutenentzat, jarduera fisikoko minutu batzuk izateko bazkalostean eta atseden hartu aurretik.

GOXO-GOXO EMOZIOA: EGITURA- ETA DEKORAZIO-ALDAKETAK JANTOKIETAN

Nafarroa Zentroko jantokia berriz diseinatu genuen, Nafarroa Gourmet Jatetxeko erabiltzaile eta jankideekin batera, espazio eroso eta adeitsua lortzeko. Horretarako kolore neutroko paleta bat, lihozko ehunak, mahaia, diseinu grafiko berria duten menuen txantiloak eta altzari adeitsuak erabili genituen, bulego-altzarien motakoak ordeztuz; era berean, tonu sendoko paperak eta pinturak, janari on batez gozatzerako gonbidatzen ez zutenak, kendu ziren. Proiektu honek ilusioa

¹ Inchauspé, J. (2022). *La revolución de la glucosa: Equilibra tus niveles de glucosa y cambiarás tu salud y tu vida* (Lehen edizioa: 2022ko maiatz; bigarren inprimaketa: 2022ko maiatz). Diana



GOXO-GOXO

NAFARROA ZENTROA: AMOREBIETAKO UDALA

ERAKUNDE KUDEATZAILEA: URGATZI S.L.

sortu du erabiltzaileen artean, bai Nafarroa Gourmet Jatetxean, bai GOXO-GOXO jantokian. Gainera, adinekoentzako eguneko zentroan bi otordu-txanda ezarri ditugu, giro lasaiagoa sustatuz eta mahaikideen eta profesionalen arteko komunikazioa erraztuz.

GOXO-GOXO BATZORDEA: ELIKADURA-BATZORDEA

GOXO-GOXO elikadura-batzordea eguneko zentroetako eta eguneko arreta-zerbitzuko sei pertsonak osatzen dute. Batzordearen funtzioak honako hauek dira: **1)** menu bereziak diseinatzea (gabonak, inauteriak, beste jai batzuk...), gainerako pertsonen parte-hartzearekin; **2)** plater berriak probatzea; **3)** zentroan elikaduraren arloko berrikuntza guztiak onartzea.

Urtean bitan biltzen dira, zerbitzu guztietako profesionalekin eta zentroko zuzendaritzarekin batera, elikadurarekin lotutako proiektuen prestaketei eta helburuei buruzko azken erabakiak hartzeko.

GOXO-GOXO AKTIBOAN: PARTE HARTZEKO PROIEKTUAK

Jarraian, elikadurarekin lotutako aisia- eta ongizate-jarduerak zehaztuko ditugu. Jarduera horietan adinekoen eguneko zentroko erabiltzaileek, desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroko erabiltzaileek, eguneko arreta-zerbitzuko erabiltzaileek, profesionalek, familiarek eta Amorebieta-Etxano adinekoek parte hartzen dute:

1	Pintxo pote	Astean behin taldean ateratzen dira herriko taberna batera pintxo batez eta bakoitzak edan nahi duenaz gozatzea.
2	Pintxo lehiaketa	Urtean bitan, sei erabiltzaile-taldek euren pintxoak aurkezten dute, eta auzoko 4 bizilagunek eraturako epaimahai batek baloratzen du. Talde irabazleak pintxo pote bat jasotzen du aukeratzen duten herriko tabernan.
3	Showcookinga, sukaldaritzako eta gozogintzako tailerrak	Erabiltzaileek parte hartzeko, ikasteko eta irakasteko aukera dute Nafarroa Zentroan eta Zelaieta Kultur Etxean antolatzen diren sukaldaritza eta gozogintza ikastaroetan.
4	GOXO-GOXO eguneroko errutinak	Pertsonak zentroan egiten dituzten eguneroko zereginei esker garrantzitsuak sentitzen dira eta baita zentroko zati bat ere. Gainera, aktiboki parte hartzen dute zentroan eguneroko lana aurrera joan dadin.
5	Kaixo! aldizkaria	Eguneko zentroko eta eguneko arreta-zerbitzuko adinekoen aldizkaria, urtean hiru zenbaki argitaratzen dituena. Errezeten atal bat du eta bertan batez ere amamek parte hartzen dute, euren errezetarik onenak eskainiz.
6	Konpartitzeko kafea	Familiak eta profesionalen arteko elkarbizitza sustatzen duen jarduera, zentroko kafetegian garatzen dena; jarduera honen bidez elkarbizitza informalekin kafea eta gozokiak hartzen dituzte, komunikazioa eta konfiantza indartuz.
7	Bazkaltzera gonbidatzen zaitugu	Erabiltzaileak, bere Pertsonarengan Oinarritutako Arretaren esparruan, senide bat egun batean zentroan bazkaltzera gonbidatzeko aukera du, jantokian beste erabiltzaile bat bihurtuz.
8	Zurekin GOXO-GOXO	Familiak Sukaldaritza tailerra jarduerara gonbidatzen dira, Zelaieta Kultur Etxeko sukaldean errezeta bat partekatuz.
9	Janari tematikoak	Nafarroa Zentroaren urteko programazioaren arabera, bazkari tematikoak antolatzen dira, dantzarekin, inauteriak, apirileko azoka... bezalako ekitaldiak ospatzeko.



GOXO-GOXO

NAFARROA ZENTROA: AMOREBIETAKO UDALA

ERAKUNDE KUDEATZAILEA: URGATZI S.L.

GOXO-GOXO RECETARIO: ELIKADURA OSOA, OREKATUA ETA OSASUNGARRIA IZATEKO GOMENDIOAK DITUEN LIBURUA

GOXO-GOXO *Recetario* liburua Nafarroa Gourmet jatetxeko erabiltzaileei, senideei eta mahaikideei zuzenduta dago (eranskinetan aurkezten da), eta errezetak, menuak eta gosari eta afari osasungarrietarako gomendioak biltzen ditu. Harrera-prozesuan zehar familiei ematen zaien dokumentu honek zentroko menua osatuko duten afarien plangintza errazten du eta Ana Beltrán Muñoz sukaldariaren gosari osasungarriak barne hartzen ditu.

GOXO-GOXO BERRIKUNTZA: SUKALDARITZA LIBURUTEGIA ETA PRESTAKUNTZA IRAUNKORRA NAFARROA GOURMETEN SUKALDARITZA TALDEARI ZUZENDUTA

Proiektua hasi zenetik hainbat prestakuntza-ikastaro eskaini dira sukaldaritzako trebetasunak hobetzeko eta erabiltzaileei kalitatezko eta euren gustuetara egokitutako elikadura eskaintzeko; jarduera hau Dori Martínez eta Fernando González irakasle ospetsuen laguntzarekin egin da. Gainera sukaldaritzako liburutegi bat sortu da euskal sukaldarien liburuekin, zentroko erabiltzaile eta profesionalentzat eskuragarri dagoena, menuen errezeta-liburu bat egiteko inspirazioa izan dena.

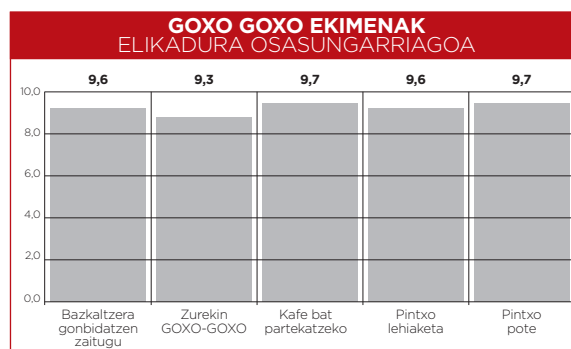
EMAITZAK ETA INPAKTUA

Emaitzen neurketa eta ekimenaren eraginaren jarraipena balidatutako eskalen, behaketen eta galdetegi espezifiko baten bidez egin da.

1. HELBURUA. ZENTROAREN SUKALDARITZA-ESKAINTZAREKIN ERABILTZAILEEK DUTEN GOGOBETETASUNA HOBETZEA

Zentroko sukaldaritza-eskaintza gogobetetze-maila handia sortzen ari da jantokira joaten diren erabiltzaileen artean. Nafarroa Gourmet jantokiak nabarmen egin du gora jankideen kopuruari dagokionez: 2019an, batez beste, 6 pertsonatik 24 pertsonara igaro da, eta 2024an, 120 pertsonara iritsi da menu bereziak dituzten egunetan. Oro har janaria 9,5 punturekin baloratzen dute.

Elikadura osasungarriaren inguruan garatutako ekimenek jasotzen duten balorazioa ere bikaina da.

**2. HELBURUA. ERABILTZAILEEN ONGIZATEA HOBETZEA**

Erabiltzaileen ongizate-egoeran ere eragin positiboa sumatu dugu. Alde batetik, glukosa-mailak erregulatzea lortu dugu, batez ere maila altuak dituzten pertsonen kasuan. Beste alde batetik, erabiltzaileen % 80k dio energia gehiagorekin sentitzen dela jan ondoren.

Erabiltzaileek oso modu positiboan baloratzen dute zentroaren elikadurarekin lotutako alderdiei buruzko iritzia eman ahal izatea (8,7 puntu) eta egun berezietan menua aukeratzeko aukera izatea (9,7 puntu). Bazkariaren unea beste lankide batzuekin, euren senideekin eta komunitatearekin partekatzea ere estimatzen dute (9,8 puntu). Gainera, jantokiko dekorazioa atseginagoa eta funtzionalagoa izateko egin diren aldaketek balorazio altua jaso dute erabiltzaileen aldetik, 9,1 puntuko puntuazioarekin. Horrek guztiak mesede handia egiten dio bere ongizate sozial eta emozionalari.



3. HELBURUA. ELIKADURA ETA HURBILEKO KONTSUMOA ZAINTEAREN GARRANTZIAZ KONTZIENTZIATZEA

Azken urteotan, erabiltzaileek elikadurari eta hurbileko elikagaien kontsumoari buruz duten pertzepzioa pixkanaka aldatzen ari dela ikusten dugu. Gaur egun, menu osasungarria eta orekatua izatea oso garrantzitsua dela uste dute (9,6 puntu), eta zentrotik gosaltzeko eta afaltzeko egiten diren gomendioak balioesten dituzte (9,3 puntu). Halaber, uste dute zentroan erabiltzaile bakoitzaren errezeta adierazgarrienak argitaratzea oso ekimen ona dela (9,5 puntu), kideak hobeto ezagutzeko eta plater osasungarri berri bat prestatzen ikasteko.

Hurbileko kontsumoari dagokionez, erabiltzaile guztiak bat datoz esaterakoan udalerriko tokiko ekonomiari buruz egiten diren informazio-kanpainak oso interesgarriak direla (9,8 puntu) eta 0 km produktuak erosteko ohiturak hartzen laguntzen dietela, baita herrian ekoizten diren produktuak ezagutzen ere.

Ekimen honek eragin sozial handia du. Erabiltzaileen bizi-kalitatea nabarmen hobetzen du. Adinekoentzat jatearen ekintza sozializazio-une baliotsua da eta aukera ezin hobea da osasuna eta ohitura osasungarrietan oinarritutako elikadura-kultura sustatzeko, dieta orekatua eta euren beharretara egokitua dagoena jarraitzen baitute. Era berean, tokiko ekonomiari laguntzen dio hurbileko hornitzaileekin lankidetzan egiten delako. Gainera, ingurumen-onurak ditu, praktika jasangarriak integratzen ditu, hala nola tokiko eta sasoiko produktuak erabiltzea, eta zentroetan elikagaiak alferrik galtzea murrizten du.