

9. FUNTSEZKO JARDUERAK

Proiektu honen funtsezko jarduerak elikadura osasuntsua, orekatua eta jasangarria sustatzea dute oinarri, komunitatearen ongizatea hobetzeko helburuarekin. Jarduera guztiak adin-talde desberdinen beharretara egokituta egongo dira, bereziki hirugarren adineko pertsonen eta egoitzetan daudenen bizi-kalitatea hobetzea lehenetsiz, baina umeak eta familia-ingurunea ere kontuan hartuta. Jarduera hauek heziketa, prebentzio eta parte-hartze soziala uztartzen dituzte.

Sukaldaritza-tailerren diseinua, antolaketa eta exekuzioa

Proiektuaren jarduera nagusia sukaldaritza-tailerren antolaketa izango da. Tailer hauek ez dira soilik errezetak prestatzeko saioak izango, baizik eta elikadura-hezkuntzarako espazioak ere bai. Tailerrak honako helburu hauekin diseinatuko dira:

- Elikadura osasuntsuaren oinarriak irakastea.
- Dieta orekatu baten garrantziaz kontzientziaztea.
- Elikagaien propietate nutrizionalak ezagutaraztea.
- Ohitura osasungarriak egunerokoan txertatzen laguntzea.

Tailer bakoitza adin-taldeari egokituta egongo da: umeekin jolas eta dinamika sinpleen bidez landuko dira kontzeptuak; hirugarren adinekoekin, aldiz, gaixotasun kronikoak prebenitzeko eta autonomia mantentzeko dieten garrantzia azpimarratuko da; egoitzetan dauden pertsonentzat, jarduerak irisgarriak eta errazak izango dira, haien erritmoa errespetatuz.

Hileko menu osasuntsu eta pertsonalizatuen sorrera

Beste jarduera garrantzitsu bat hileko menuen diseinua izango da. Menu hauek nutrizionalki orekatuak izango dira, adin-talde bakoitzaren behar bereziak kontuan hartuta (adibidez, diabetesa, hipertentsioa, murtzikatzeko zailtasunak, etab.).



Menuen bidez, parte-hartzaileei elikadura modu praktikoan antolatzen irakatsiko zaie, erosketak planifikatzen lagunduz eta alferrikako gastuak murriztuz.

Menuak sare sozialen bidez zabalduko dira, baina baita egoitzetan, ikastetxeetan eta udal-guneetan inprimatutako formatuan ere, teknologia gutxiago erabiltzen duten pertsonengana ere iristeko.

Erosketa-zerrenda osasuntsuen eta aurrezpen-giden prestaketa

Menuekin batera, erosketa-zerrenda osasuntsuak eta merkeak prestatuko dira. Jarduera honen helburua da jendeari irakastea nola aukeratu elikagai osasungarriak, nola interpretatu etiketak eta nola aurreztu elikadura-kalitatea galdu gabe. Zerrendek sasoiko eta tokiko produktuak lehenetsiko dituzte, tokiko denden erabilera sustatuz.

Horrez gain, aurrezpen-gida txikiak ere sortuko dira, familia eta adineko pertsonen etxeko ekonomia hobeto kudeatzeko tresna erabilgarriak izan ditzaten.

Elikadura jasangarriari eta ingurumenari lotutako jarduerak

Proiektuaren jarduera guztiek jasangarritasuna izango dute oinarri. Tailerretan hondakinak murrizteko estrategiak landuko dira, soberakinen aprobetxamendua irakatsiko da, ontzi berrerabilgarriak sustatuko dira eta plastikoaren erabilera murrizteko gomendioak emango dira. Helburua ez da soilik osasuntsu jatea, baizik eta arduraz jatea ere bai.

Gainera, bertako ekoizleekin bisita didaktikoak eta topaketak antolatuko dira, elikadura-kate laburraren garrantzia ulertzeko.

Udalekin, egoitzekin eta tokiko merkataritzarekin lankidetzak

Beste jarduera funtsezko bat erakundeekin eta merkataritza txikiarekin harremanak sortzea eta mantentzea izango da. Udalekin eta egoitzekin hitzarmenak egingo dira tailerrak egiteko espazioak, parte-hartzaileak eta materiala koordinatzeko. Tokiko dendekin lankidetzan, produktu osasungarriak prezio egokietan eskuratzeko aukerak bilatuko dira.

Komunikazioa, sentsibilizazioa eta sare sozialen kudeaketa

Proiektuaren ikusgarritasuna bermatzeko, sare sozialen kudeaketa funtsezko jarduera izango da. Bertan menuak, errezetak, tailerren argazkiak, bideo laburrak eta elikadura-aholkuak argitaratuko dira. Helburua da komunitatea

informatzea, parte-hartzea handitzea eta proiektuaren inpaktu soziala zabaltzea.

Era berean, eskolatan eta gizarte-etxeetan hitzaldi laburrak emango dira, elikadura osasuntsuaren garrantziaz sentsibilizatzeko.

Ebaluazioa eta etengabeko hobekuntza

Azkenik, jarduera guztien ebaluazioa egingo da: parte-hartzaileen iritziak jasoko dira, parte-hartze-maila aztertuko da eta lortutako emaitzak neurtuko dira. Horri esker, proiektua etengabe hobetzeko aukera egongo da, betiere erabiltzaileen behar errealelara egokituz.