

Egitasmo solidarioei esker

- *Saalda* proiektu solidarioa ezagutuko dugu Mikel Lizarralderen eskutik. EITBko *Sukalerrian* saioan azalduko digu gaixotasun baten ondorioz bururatu zitzaion ekimena. Ekimen solidarioaren nondik norakoak eta helburuak azalduko ditu.
- Sekuentzia honetan, ekimenaren azalpena ulertuko duzu, eta proiektu solidario bat diseinatuko eta aurkeztuko duzu.



EITB

Ikusi aurretik



1. Egitasmo solidarioak ezagutzen

Proiektu solidario hauek ezagutzen al dituzu? Zer dakizu haiei buruz? Lotu irudiak dagozkien azalpenekin.



Ariketa egin ondoren, partekatu zer dakizun ikaskideekin, eta gero talde handian.

BAKARKA

1.



3.



2.



4.



5.



- ITSAS SALBAMENDU HUMANITARIOA
- NAZIOARTEKO ERAKUNDE EKOLOGISTA ETA BAKEZALEA
- EUROPARA IRISTEN DIREN ERREFUXIATUEI JANARI DUINA ESKAINI
- ESKLEROSI ANIZKOITZAK JOTAKO GAIXOEN ETA INGURUKOEN BIZIKALITATEA HOBETU
- ELIKAGAI-BANKUAK

Erantzunak: 1: **c** ; 2: ____; 3: ____; 4: ____; 5: ____;



BAKARKA

2. Bideoa ulertzeko hiztegi interesgarria

Honako hitz hauek gero ikusiko duzun bideoan aipatuko dituzte: bilatu esanahia, eta lotu definizioekin.

HITZAK

1. Esklerosi anizkoitza
2. Kolagenoa
3. Dohaintza
4. Marmita
5. GKE (Gobernuz Kanpoko Erakundea)
6. Salda

ESANAHIK

- a. Irabazi-asmorik gabe lan egiten duten erakundeak dira, normalean, gizarteari laguntzeko.
- b. Dirua edo ondasunak borondatez ematea, zerbait laguntzeko edo onura publikorako.
- c. Platerak kozinatzen, hezurrekin eta barazkiekin ordu luzez egosita prestatzen den likidoa.
- d. **Gaixotasun neurologiko bat da. Gorputzaren defentsa-sistemak nerbio-sistemari erasotzen dio, eta mugimendua, ikusmena edo beste funtzio batzuk kaltetu ditzake.**
- e. Sukaldeko ontzi handia da, janaria egosteko erabiltzen dena, normalean tapa eta guzti duena.
- f. Gure gorputzeko proteina bat da. Azala eta artikulazioak sendo eta malgu mantentzen laguntzen du.



Erantzun zuzenak 7. orrialdean daude.

Ikusi bitartean

3. Bideoaren ideia nagusien bila

Orain, bideo bat ikusiko duzu. Bertan, Mikel Lizarralde **Saalda** proiektua azalduko digu EITBko **Sukalerria** saioan. Ikusi bideoa, eta erantzun galderei.

1. Nor da protagonista?

2. Zein da proiektuaren helburua?

3. Zer egiten dute proiektuan?



<https://labur.eus/64xaxhlg>



Erantzun ondoren, partekatu talde handian.

4. Zer kontatu digu Mikel Lizarralde?



BAKARKA

Ikusi bideoa berriro, eta osatu esaldiak. Bukatutakoan, alderatu erantzunak ikaskide batekin.

1. 2018an topatu zioten **esklerosi anizkoitza** gaixotasuna.
2. Zulotik ateratzeko prozesu horretan _____ handia jaso zuen.
3. Pare bat kirol-proba egin zituen, eta horietan _____ zituen bere aurpegiarekin.



EITB

4. *Delikatetxe* kooperatibakoek saldak egiten dituzte, eta haiek hitz egin zioten _____ duen hezur-saldari buruz.
5. Laguntza asko jaso zuenez gaitzaren diagnostikoaren ostean, _____ nahi zion jasotako laguntza hori guztia.
6. Lortzen dituzten irabaziak _____ proposatu eta aukeratzen dituzten GKE edo proiektuei ematen dizkiete.
7. Jadanik, ia-ia _____ eman dituzte dohaintzan.

kolagenoa
laguntza
gizarteari itzuli
5000 €
kamisetak saldu
bezeroek
esklerosi anizkoitza

Saalda ezagutu ostean, badakizu nolakoa den saldaren ekoizpen-prozesua? Esan egia ala gezurra diren esaldi hauek:

- a. Osagai guztiak marmita handietan sartu, urarekin nahastu eta egosten dira 22 orduz.
- b. Hezur-salda prestatzeko, bertako produktuak erabiltzen dituzte, zertifikatu ekologikoa dutenak.
- c. Osagaiak: azenarioak, tipula, porrua, apioa, behi-hezurak eta kartilagoa.
- d. Kolagenoa ona da artikulazioentzat, zimurrak ez edukitzeko eta digestio onak izateko.

E	G
E	G
E	G
E	G



Elkartu ikaskide batzuekin, partekatu aurreko galderei emandako erantzunak, eta saiatu erantzun zuzenak adosten.

TALDEAN



Zalantzarik baduzue, bideoa ikus dezakezue berriro. Erantzun zuzenak 7. orrialdean daude.

5. Zeri buruz eta zeri esker?



Aukeratu erantzun egokia.

BAKARKA

1. Zeri buruz ari da Mikel bideoan?

- a) Egitasmo solidario bati buruz
- b) Salda bat egiteko prozesuari buruz
- c) Hezur-saldaren onurei buruz
- d) Horiei guztiei buruz

2. Kolagenoari esker...

- a) ... azalean ez da zimurrik agertzen
- b) ... artikulazioetan ez da arazorik sortzen
- c) ... digestioak hobeak dira
- d) Aurreko hirurak



Erantzun zuzenak 7. orrialdean daude.

-RI BURUZ / -RI ESKER

Datiboarekin erabiltzen diren postposizioak (nori/zeri)

Zeri buruz ari zara hizketan?

Euskal Herriko historiari buruz.

Euskal Herriko hegaztiei buruz.

Zeri esker lortu duzu lana?

Aitari esker lortu dut lana.

Praktikei esker lortu dut lana.



EITB

Osatu esaldiak zure hitzekin; horretarako, erabili “zeri buruz” edo “zeri esker”.

- Proiektua **Mikelen gogoari esker** sortu zen.
- Mikelek _____ hitz egin du.
- Salda _____ prestatzen dute.
- GKEei dirua ematen diete _____.
- Proiektua ezagun egin da _____.



Erantzun ondoren, partekatu talde handian.

Ikusi ondoren

6. Sortu zure proiektu solidarioa



BAKARKA

Zuk zein egitasmo solidario egingo zenuke? Pentsatu hiru adibide, eta erantzun galderei. Aukeratu gizarte-, ingurumen- edo osasun-arazo bat.

Adibidez:

- **Zeri buruz(koa) da zure proiektua?**
Baratze komunitario bati buruz(koa).
- **Zeri esker izango da arrakastatsua?**
Auzoko komunitatearen parte-hartzeari esker.



Pixabay

1. Zeri buruz(koa) da zure proiektua?

Zeri esker izango da arrakastatsua?

2. Zeri buruz(koa) da zure proiektua?

Zeri esker izango da arrakastatsua?

3. Zeri buruz(koa) da zure proiektua?

Zeri esker izango da arrakastatsua?



Partekatu talde handian.

7. Egitasmo solidarioa aurkezten



TALDEAN

Talde txikietan, partekatu bururatu zaizkizuen egitasmo solidarioak. Horien artean, aukeratu zuen herrian proiektu solidario bat martxan jartzeko ideia bat. Ondoren, prestatu proiektuaren nondik norakoak gidoiaren laguntzaz. Bukatzeko, aurkeztu talde handian.



Pixabay

PROIEKTUAREN ESKEMA

- **1. Proiektuaren izena**
 ☞ (Laburra eta esanguratsua)
- **2. Zeri buruzkoa izango da?**
 ☞ Zer arazo konpondu nahi duzue?
- **3. Nori lagunduko diozue?**
 ☞ Zein da helburu-taldea? Adib.: adinekoak, migratzaileak, ingurumena zaintzen dutenak, gaixoak...)
- **4. Zer egingo duzue?**
 ☞ Ekintza zehatz bat edo batzuk azaldu: bilketa, tailerra, salmenta, hitzaldiak...)
- **5. Nola antolatuko zarete?**
 ☞ Taldekide bakoitzaren eginkizunak: kartela, hitzaldia, aurkezpena, produktua prestatu...
- **6. Zer behar duzue egiteko? Zeri esker burutuko duzue?**
 ☞ Materiala, dirua, leku bat, baimenak...
- **7. Zertarako egingo duzue hori?**
 ☞ Zein da helburua: Dirua biltzea? Jendea sentsibilizatzea? Laguntza eskaintzea?



Aurkezpenak egin ondoren, komentatu zein izan den proiekturik politena, originalena... baita aurkezpenik txukunena ere.



Pixabay

ERANTZUNAK

1. Egitasmo solidarioak ezagutzen

1- c; 2- d; 3- f; 4- a; 5- b.

2. Bideoa ulertzeko hiztegi interesgarria

1- d; 2- f; 3- b; 4- e; 5- a; 6- c.

3. Bideoaren ideia nagusien bila

1. Mikel Lizarralde, esklerosi anizkoitza gaixotasuna duena.
2. Mikelek, gaixotasuna diagnostikatu ondoren, gizartearengatik jasotako laguntza itzultzea.
3. Behi-hezur saldak ekoitzi eta saldu, kolagenoan aberatsak dira-eta; irabaziak GKEei eta proiektu solidarioei banatzen dizkiete.

4. Zer kontatu digu Mikel Lizarralde?

- 1- esklerosi anizkoitza; 2- laguntza; 3- kamisetak saldu; 4- kolagenoa; 5- gizarteari itzuli; 6- bezeroek; 7- 5000 €.
- a- egia; b- gezurra (ez dute zertifikatu ekologikorik); c- egia; d- egia.

5. Zeri buruz eta zeri esker?

- 1- d; 2- d.
- Mikelek *Saalda* proiektuari buruz hitz egin du.
Salda behi-hezurrei esker prestatzen dute.
GKEei dirua ematen diete, bezeroen proposamenei esker.
Proiektua ezagun egin da saldaren kalitateari esker.

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Dohaintzan. Zerbait eman trukean ezer jaso gabe, borondate onez.

Plo-plo. Pol-pol, bor-bor. Irakiteko onomatopeia.

Azaleko zimurrak. Larruko tolesturak.

TRANSKRIPZIOA

Kaixo, Joseba, eguerdi on. Ongi etorri Elorriora Delikatetxe enpresara. Ni Mikel Izarralde naiz, eta Saalda proiektua ezagutuko dugu.

2018an topatu zidaten esklerosi anizkoitza gaixotasuna, eta hasieran egon nintzen zulo sakon eta beltz batean, eta pixkanaka-pixkanaka hortik irtetzen (irteten) joan nintzen. Irtetzeko (Irteteko) prozesu horretan laguntza handia jaso nuen, eta egin nituen pare bat kirol-proba, eta horietan kamisetak saldu nituen nire aurpegiarekin. Baina esaten nuen, "Ezin dut (naiz) behin eta berriz nire aurpegia daukan kamiseta bat saltzen egon, lagunak estorsionatzen". Orduan beste zerbait behar nuen, eta horrela ezagutu nituen Delikatetxe kooperatibakoak. Haiek egiten dute (dituzte) saldak, bai eurentzat eta bai beste batzuentzat, eta haiek hitz egin zidaten hezur-saldari buruz, kolagenoan aberatsa den hezur-saldari buruz. Eta horrela sortu zen Saalda. Eta horregatik sortu genuen, modu pixka bat desberdin batean, bere irabazi guztiak dohaintzan ematen dituen proiektu bat. Laguntza asko jaso nuen gaitzaren diagnostikoaren ostean, eta, nolabait nahi nion gizarteari itzuli jasotako laguntza guzti hori (hori guztia). Orduan sortu nuen proiektu hau. Lortzen ditugun irabaziak bezeroek proposatu eta aukeratzen dituzten GKE edo proiektuei ematen. Urte eta erdi daramagu ia-ia bizirik. 15.000 € saldu ditugu eta ia-ia 5000 € eman ditugu dohaintzan, guztira zazpi elkarteri. Azkena, adibidez, eman genion, 460 € Palestinako errefuxiatuei laguntzen dien Nazio Batuen elkarteari.

Saalda aurkeztu ostean, orain ikusiko dugu nola den ekoizpen-prozesua Delikatetxeren instalazioetan. Hau da salda ekoizten den tokia, salda sukaldatzen den tokia. Hemen daude 3000 l-ko bi marmita eta beste bat pixka bat txikiagoa. Eta hemen da, ba, osagai guztiak marmita handi horietan sartu eta urarekin nahastu eta egosten den tokia. 22 orduz hor goian dauden marmita horietan egoten da plo-plo. Gure hezur-salda prestatzeko, bertako produktuak erabiltzen ditugu. Ez dira zertifikatu ekologikoa dutenak, baina, batzuetan, gertukoagoa garbiagoa izan daiteke urrunetik datorrena baino. Alde batetik, erabiltzen ditugu barazkiak, eta hor dauzkagu azenarioak, tipula, porrua eta apioa. Eta, bestetik, behi-hezurak. Erabiltzen ditugu hezurak eta kartilagoa; aberatsa dena, gero kolagenoa askatuko duten elementuak horiek direlako. Kolagenoa da substantzia bat, batez ere 40 urtetik gora dauzkagunok eskertzen duguna. Besteak beste, igartzen dugu kolageno falta azaleko zimurretan edo artikulazioetan. Kolagenoari esker, besteak beste ere, gure digestioak atseginagoak izan daitezke.

Bueno, Joseba, eskerrik asko Saalda ezagutzera etortzearen, eta hementxe daukak hurrena ere hartzeko. Bero-bero, goxo-goxoa. Eskerrik asko, agur.