



# BIZITZA

## OSASUNGARRIAGOAREN

### ALDEKO MUGIMENDUA

GOSASUNek elikaduraren, ariketa fisikoaren eta osasun emozionalaren inguruko bizimodu osasungarriak bultzatzen ditu.

# ➔ AURKIBIDEA

GOSASUN: Bizitza osasungarriagoaren aldeko mugimendua .....	4
Ingurune eta jarrera osasungarriak, 2013-2020 Osasun Planaren lehentasuna .....	5
Ingurune osasungarriak bultzatzearen onurak .....	6
Mugimenduen boterea .....	7
GOSASUN kopurutan (2014-2015) .....	8
GOSASUN konpromisoak .....	9 - 17
Joerak .....	18 - 19
GOSASUN zara? testa .....	20 - 21
Bat egin GOSASUNekin 5 urratsetan .....	22
GOSASUN gomendatzen dute .....	23
Esker onak .....	24
GOSASUN eragileak .....	26



# ➔ GOSASUN: BIZITZA OSASUNGARRIAGOAREN ALDEKO MUGIMENDUA



## BAZENEKIEN ZURE BIZIMODUAK BESTE EDOZEIN FAKTOREK BAINO ERAGIN HANDIAGOA DUELA ZURE OSASUNEAN?

Pertsonok, gure ohitura, hautaketa eta joerekin, egunero osasun-egoera ezin hobea mantentzen laguntzeko aukera dugu. Baina, hori lortzeko, ezinbestekoa da, **borondate pertsonalaz gain, aldeko inguruneak** ere izatea.

Pertsonen osasuna bultzatzen duen laneko, hezkuntza arloko edo komunitateko giroak norberaren onuraz gain, soziala eta ekonomikoa ere lortzeko laguntzen du, aukeraketa osasungarriak egiteko erraztenak izatea bultzatuta.

Ikuspegi horren arabera **Innobasquek**, Berrikuntzaren Euskal Agentziak, **GOSASUN** mugimendua bultzatzen du oinarrizko hiru ardatzen inguruan bizitza osasungarriko ohiturak hartzea erraztuko duten inguruneak bultzatzeko: **elikadura, ariketa fisikoa eta osasun emozionala**, eta horien artean oreka motibatuta. Helburu hori 2013-2020 Euskadirako Osasun Planeko lehentasunezko arloetako batekin lerrotatuta dago. Sektoreen arteko lankidetzaren, eta toki zein komunitate mailan egindako lanaren bidez, ingurune eta bizimodu osasungarriak jasotzen ditu.

Erakundeak **lotzea** partekatze eta elkarlanerako, ohitura osasungarrien inguruan **kontzientziaztea**, jardunbide egokiak **aitortzea** eta proiektuak **bultzatzea** dira GOSASUN mugimenduaren ekintzak biltzen dituzten lau konpromisoak.

GOSASUN **Euskadi lurralde osasungarriago bihurtzeko** helburu komunarekin konprometituta dauden era guztietako 160 erakundek baino gehiagok osatzen dute. Erakunde bakoitzak bizitza osasungarriko ohiturak bultzatzeko egiten dituen ekimenak **partekatu** eta gainerako eragileengandik **ikasi** ahal izateko profila du [www.gosasun.net](http://www.gosasun.net) webgunean.

GOSASUNen moduko ekimenen bidez, Innobasquek **Osasun Sistema Hedatua** aktibatu nahi du. Horren arabera, pertsonen osasunaren gaineko erantzukizuna ez litzateke soilik osasun-sistemaren gainean egongo, baita pertsonengan eta haien inguruneengan ere. Hori dela eta, zeharkako planteamendua da eta osasuna bultzatzeko gizarteko sektore guztiek egin beharreko lana eta inplikazioa jasotzen ditu.

Argitalpen honen helburua GOSASUN mugimenduaren inguruan 2014 eta 2015 urteetan sortutako jardueraren berri ematea da, mugimenduaren kide diren eragileen lan ona bistaratu eta beste batzuk batzera eta beren ingurunean ohitura osasungarriak bultzatzera bideratuta.

➔ **José María Villate.**  
*Innobasqueko zuzendari nagusia.*

**innobasque**

# ➔ INGURUNE ETA JARRERA OSASUNGARRIAK, 2013-2020

# OSASUN PLANAREN

# LEHENTASUNAK

Osasuna da gizarteak gehien estimatzen duen balioetako bat; batez ere, gurearen moduko gizarte garatuak eta humanistak. Bistakoa dirudien arren, osasun-egoera ona da beste edozein potentzialtasun garatzea ahalbidetzen digun printzipioa eta hori ez izateak gure gaitasunak murrizten ditu eta mugatu egiten gaitu.

Gizartean osasun-mugak dituzten pertsonak izateak eragin zuzena du ekonomian eta horrek osasun-kostuak ugaritzen ditu. Horregatik, osasuna da lehen mailako faktore makroekonomikoa. Gizakiaren eskubidea, ongizatearen oinarritzko osagaia, produktu-ondasun publiko globala eta justizia sozialaren eta ekitatearen zati da.

Horregatik, osasunaren inguruko gure eredu kontzeptualak eredu biomedikoaren ikuspegia zabaltzen du, osasun arloko determinatzaile sozialak gehituta norberaren faktore genetikoei eta biologikoei. Badakigu gure osasun mailak zehazten dituzten gure eguneroko bizitzako eta gure inguruneko alderdiak ugari direla.

Familia-eredua, aberastasunaren banaketa, gizarte-babesa, etxebizitza, auzoa, herriko edo hiriko ekipamenduak, garraio publikoa, lan mota edo lanik ez izatea, zer girotan egiten dugun lan, gizarte-balioak eta eskuragarri dugun osasun-arretaren kalitatea dira alderdi horiek.

Eredu kontzeptual horretatik abiatuta, eta politika guztien oinarritzko ardatza pertsonak direla kontuan izanda, Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailak prestatutako 2013-2020 Euskadiko Osasun Planaren helburua EAEko herritarren osasuna mantentzeko eta hobetzeko datorren urteotan esku hartzea da. Eta, horretarako, ezinbestekoa da osasun-sistemaren ekitatea eta iraunkortasuna bermatzea, baina baita osasuna gainerako politika publikoen aktibo gisa kokatzea eta lan horretan produkzio-sektore eta pertsona guztiak inplikatzeko ere.

Zeharkakoa, sailen artekoa, erakundeen artekoa eta sektoreen artekoa den planteamendu horrek galdutako edo gutxitutako osasun indibiduala berreskuratzeko osasun-sektoreak egin beharreko lana ez ezik, osasun kolektiboa prebenitzeko eta sustatzeko sektore guztien arteko ahalegina ere biltzen du.

Eusko Jaurlaritzako Lehendakariak, Iñigo Urkulluk, zuzentzen duen 2013-2020 Osasun Planaren lehentasunezko arloetako bat sektore arteko lankidetzaren bidez osasunaren eta ingurune eta jarrera osasungarrien sustapena bultzatzea da.

Testuinguru horren baitan, Eusko Jaurlaritzak hainbat proiektu bultzatzen du. Horien artean, nabarmendu beharrekoa da MUGIMENT: ariketa fisikoa bultzatzeko eta biztanleria osoan sedentarismoa prebenitzeko plan estrategiko komuna. MUGIMENT osasun arloko onurak lortzeko sinergiak sortzeko, optimizatze eta aliantzak ezartzeko adibide argia da eta GOSASUN proiektu berritzailea bezalaxe, 2013-2020 Osasun Planaren helburuekin bat dator.

Hitz gutxitan esanda, osasuna gizarte-eragile guztien erantzukizun izatea errealitate bihurtzen dutenak horren moduko ekimenak direla uste dut. Jarduera guztiek, osasun-sektorekoak izan ala ez izan, osasunerako efektu positiboak maximizatzen saiatu beharko lukete. Hitz gutxitan esanda, osasunak guztion zeregina izan beharko luke.

➔ **Miren Dorronsoro.**  
*Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saileko Osasun eta Adikzioetako zuzendaria.*

# ➔ INGURUNE OSASUNGARRIAK BULTZATZEAREN ONURAK

Pertsonak bizi diren, lan egiten duten, ikasten duten edo biltzen diren inguruneetan sektore ugariatiko ikuspegi bidez portaera osasungarriak bultzatzeak eragina izaten du norberaren mailako, maila ekonomikoko eta maila sozialeko onura ugarian.



## BIZITZA OSASUNGARRIKO OHITURAK BULTZATZEA



### BANAKAKOAK

Osuna hobetu izanaren pertzepzioa, istripu eta gaixotasun gutxiago (bereziki kronikoak).

1.

Gaixotasun kardiobaskularrak dira lehen heriotza-kausa, baina kasuen % 80 bizitza osasungarriko ohiturekin prebeni daitezkeen arrisku-faktoreekin lotuta dago.<sup>1</sup>

### EKONOMIKOAK

Enpresa-produktibitatea handitu eta absentismoa eta lan-presentismoa gutxitzen ditu.<sup>2</sup>

2.

Laneko osasunaren sustapenean inbertitutako euro bakoitzak 2,3 eta 5,9 euro arteko inbertsio-itzulera sortzen duela aurrez ikusi izan da.<sup>3</sup>

### SOZIALAK

Osasun arloko kostu sozialak eta Gizarte Segurantzakoak gutxitzen dira, eta herritarren bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du.<sup>2</sup>

3.

Ohitura osasungarrien sustapena funtsezkoa da osasun-sistemaren iraunkortasunerako. Sistema iraunkorrerantz aurrera egitea gizarte osoaren erantzukizuna da.

<sup>1</sup> OME, Gaixotasun kardiobaskularrak, Deskribapen-oharra 2015eko urtarrila. [www.who.int](http://www.who.int)

<sup>2</sup> Osasuna Sustatzeko ataria, Laneko Osasun eta Segurtasun Institutu Nazionala. [www.insht.es](http://www.insht.es)

<sup>3</sup> Trabajadores sanos en empresas saludables txostena, Laneko osasuna sustatzeko Europako Sarea. [www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)

# ➔ MUGIMENDUEN BOTEREA

Mugimenduek ikuspegi bat partekatzen duten eta beren ingurunean **partekatutako helburua** lortzeko aldaketak egiten dituzten era askotako eragileak eta pertsonak biltzeko boterea dute. Ekintza indibidualen lotura horrek gizarte-aldaketa handiak bultzatzeko gaitasuna du.

Osasuna eta osasun-sistemen iraunkortasuna dira mundu mailako erronka nagusietako bi. Gurearen moduko gizarteek eman beharreko erantzunak beste eragile batzuen partaidetza jaso beharko luke osasun arloko ez harago joanda. Eragile horiek pertsonen osasunean eta ongizatean eragina duten alderdiak hobetzeko borondatea eta gaitasuna dutenak izango dira. Hala, mugimenduek eragile horien lankidetzak eta partaidetza bultzatzeko modu berritzaileak osatzen dute. Horien helburua elkarren arteko ikaskuntza eta gizarte-aldaketa erraztea da, esku-hartze isolatuak eta deskonektatuak egin beharrean.

Euskadin, GOSASUN izan da gizarte osasungarriagoa sortzen laguntzen duten ekimen berritzaileak eta dinamikoak bultzatzen dituzten erakundeek osatu duten lehen mugimendua. GOSASUNek lurralde mailan lan egiten du pertsonen osasunaren inguruan **ikuspegi parte-hartzaitetik, sektore ugariakotatik eta erantzukidetasunetik** abiatuta.

*Lighten Up Lancaster County, Let's Go! eta Partnership for a Healthier America* dira GOSASUNen ikuspegia partekatzen duten eta AEBn egindako hiru esperientzia. Esku hartzen duten lurraldeetan, osasunaren kultura bultzatzen ari dira.



## ➔ Partnership for a Healthier America

Erabaki osasungarrienak hartzeko errazten izan daitezten lan egiten duen elkarteak. 150 bazkide baino gehiago ditu. Elikagai osasungarriak irisgarriagoak eta merkeagoak izan daitezten lan egiten dute, familiei informazioa ematen diete eta jarduerak fisikoak dibertigarriagoak izatea sustatzen dute, besteak beste.

[www.ahealthieramerica.org](http://www.ahealthieramerica.org)



## ➔ Let's Go!

Barbara Bush Children's Hospital-en programa entzutetsua. Maine Estatuko osasun-erakunde, enpresa eta organizazio komunitario nagusiek osatzen dute. 2015ean, programa 350.000 familiarengana iritsi zen, eta lankidetzan eta obesitatea murrizteko ingurunea aldatzean jarri zuten arreta.

[www.lets.go](http://www.lets.go)



## ➔ Lighten Up Lancaster County

Komunitateko sektore ugariak ordezkatzen dituzten pertsonen koalizioa, Lancaster konderrian osasuna hobetzeko talde estrategikoetan lan egiten dute. Elikaduraren eta jarduerak fisikoaren bidez ohitura osasungarriak sustatzen dituzte, hezkuntza-, komunitate- eta lan-inguruneetan eraginez.

[www.lightenuplanaster.org](http://www.lightenuplanaster.org)

# ➔ GOSASUN KOPURUTAN

## 2014-2015



**23.150** BISUALIZAZIOAK SLIDESHAREN



**1.500** BISUALIZAZIOAK YOUTUBEN



**1.000** JARRAITZAILEAK TWITTERREN



**824** MOBILIZATUTAKO PERTSONAK



**277** INPAKTUAK KOMUNIKABIDEETAN:  
65.647.401 laguneko audientzia.  
1.006.885 € Publizitate Balio Baliokidea





# ➔ GOSASUN KONPROMISOAK

## 1. KONEKTATU

## 2. KONTZIENTZIATZEA

## 3. AITORTZEA

## 4. BULTZATZEA

“ GOSASUNek osasunaren sustapenarekin lotutako helburuak partekatzen dituzten erakundeak lotzeko zeregin garrantzitsua betetzen du.

GOSASUN mugimenduko kide izateak bizimodu osasungarriak bultzatzeko jardunbideak ezagutzeko eta ingurune osasungarriagoak sortzen modu aktiboan parte hartzeko aukera eskaintzen du

”

➔ **Francisco Gómez.**  
Gasteizko Udaleko Osasun Publikoaren Zerbitzuko burua.

“ OSALAN modu aktiboan ari da lanean enpresa osatzen duten eragile guztiek lantokiko osasunaren sustapena partekatu eta adostu behar duten helburua dela jabe daitezen. Oinarritzkoa da enplegatzen dutenek eta enplegatuak direnek kontzientzia hartzea pertsona osasungarriek beren lana hobeto egiten dutela eta horrek gizarte osorako onurak ekartzen dituela. GOSASUN mugimenduak helburu hori lortzen lagundu nahi du

”

➔ **Izaskun Urien.**  
Osalaneko zuzendari nagusia.

“ Ohitura osasungarriak bultzatzea lehenetsuz jarduera da eta ahalegin handia eskatzen du emaitza onak lortu nahi baditugu. Egindako ahalegina aitortzea (Gosasan mugimenduak horretan lagundu nahi du), zalantzarik gabe, lan horrekin aurrera jarraitzeko motibatzailea da eta ahal den neurrian lana hobetzen saiatzen laguntzen du.

Bestalde, osasuna sustatzeko ekintzak banatzeko lana ordainezina da. Izan ere, oro har gizarteak eta zehazki osasun arloko profesionalak beren ingurunean egindako ekintza ugariak ezagutarazten laguntzen du, inspiratuz eta ilusioa sortuz

”

➔ **Bittor Rodríguez.**  
Dietista-nutrizionista, EHUko irakaslea-ikerlaria, eta SEDYN Nutrizioko eta Dietetikako Espainiako Sozietatearen presidentea.

“ Ideiak edozein esparrutan sor daitezke, baina ez da nahikoa. Gosasunek horiek guztiak hedatzen, partekatzen eta babesten ditu, helburua lortu eta beren funtzioa bete dezaten.

Rol dinamizatzailea eta euskarria ematea funtsezkoa da proiektuak gauzatu ahal izateko. Gosasunek beharrezko guztia eskaintzen du: ezagutza zientifiko eta teknikoaren oinarrietatik hasi eta hedapen-bide egokiak arte

”

➔ **Blanca Usoz.**  
BBVAko Laneko Medikuntza arloko espezialista.

# 1. KONEKTATU

**MUGIMENDUA OSATZEN DUTEN ERAKUNDE GUZTIAK KONEKTATZEA DA PARTEKATZEKO ETA ELKARLANA EGITEKO LEHEN URRATSA**

**Webgunea [www.gosasun.net](http://www.gosasun.net)**

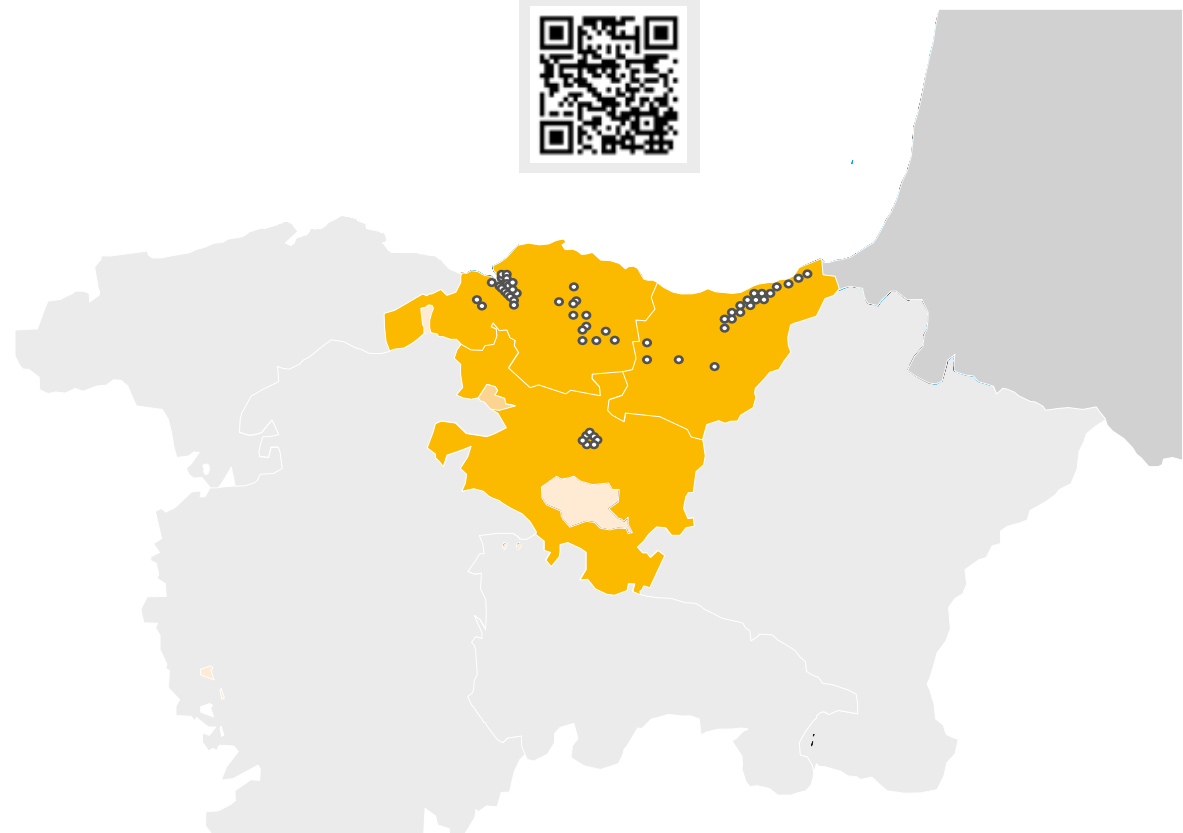
Mugimenduaren webgunean topa ditzakezu GOSASUN osatzen duten eragile guztiak eta Euskadin bizitza osasungarriko ohiturak bultzatzeko egiten dituzten jarduerak. Iragazitako bilaketa egitea eta erakundeen eta jardueren datu guztietara sarbidea izatea ahalbidetzen duen mapa jasotzen du.

“*Bilboko metroa, bere horretan, ohitura osasungarria da, baina duela 20 urte gure ibilbideari ekin genionetik, pertsonen mugigarritasuna errazteaz harago joanda, balioa ematearen aldeko apustua egin dugu.*

*GOSASUN proiektuaren irismena sakonduta, berehala ulertu genuen gure konpromisoa posible eta beharrezkoa zela. Izan ere, gure geltokietan, egunero, 600.000 pertsona baino gehiago ibiltzen dira. Proiektu osasungarriei ahotsa ematea da gure oinarrizko ezaugarrietako bat.*

*Bilboko Metroko langileek GOSASUNen edukiaren onura jasotzen dute; izan ere, ohitura onak hartzeko aholkuak Intraneten bidez banatzen dituzte eta, gainera, produktu osasungarriak dituzten vending-eko makina berriak ezarri dituzte*

➔ **Lina Sustatza.**  
*Bilboko Metroko prebentzio arloko teknikaria.*



## NETWORKING-A

GOSASUN tailerren bidez, eragileek beste erakunde batzuekin konektatzeko aukera dute aperitibo osasungarriaz gozatzen duten bitartean.

Gainera, ohitura osasungarriak bultzatzeko proiektu eta tresna berriak ezagutu eta inguruneetan osasuna bultzatzeko ideia berritzaileak sortzeko dinamiketan parte har dezakete.



*Ikastolako eguneroko lanean, eta Agenda 21en moduko proiektuen bidez, oso presente izaten ditugu osasuna, elikadura eta kirola. GOSASUN tailerretan parte hartzeak izaera ezberdineko beste erakunde batzuekin gai honekin lotuta lerrotatuta gaudela egiaztatzea ahalbidetu digu. Gainera, ohitura osasungarrien arloan beste eragile batzuek egindako proiektuak eta proposamenak ezagutzeko gune interesgarria dira*



→ **Ana Ortuondo.**  
*Begoñazpi Ikastolako haur-hezkuntzako irakaslea.*

## AHALDUNTZEN DUTEN EKIMENAK

GOSASUNek **osasunean eragina duten erabakien eta ekintzen inguruko kontrol handiagoa** izateko **ezagutza eta gaitasunak eskuratzea ahalbidetzen duten ekimenak** erakundeetan ezartzea bultzatzen du. gosasun.net-en pertsonen osasun arloan ahalduntzen laguntzeko erreferentzia gisa edozein erakundek har ditzakeen era askotako helburuak eta irismenak dituzten 100 jarduera baino gehiago daude.



### → **Adeccuidate**

ADECCO Taldearen programa integral hori osasunaren kontzeptua bere zentzu zabalenean lantzea bideratuta dago; hau da, OMEk zehazten duen moduan (ongizate fisiko, psikiko eta sozialaren egoera orokorra, eta ez soilik gaixotasunik ez izatea). Zuzendaritzaren bultzada eta konpromisoa eta beste sail batzuekin batera egindako lana biltzen ditu langileen, bezeroen, erakundearen ingurunearen eta komunitatearen ongizatea maximizatuko dituzten ekimenak diseinatzeko eta ezartzeko.

# 2. KONTZIENTZIATZEA

**GOSASUN BIZITZA OSASUNGARRIKO OHITUREN KONTZIENTZIAZIOAREKIN KONPROMETITUA DAGO JARRERAK ALDATZEKO, GAITZEKO ETA OSASUN ARLOKO ERANTZUKIDETASUN-ZENTZUA GARATZEKO**



GOSASUNek kartelak, gidak eta bideoak sortzen eta partekatzen ditu ohitura osasungarrien inguruan kontzientziatzeko.

“ Bilboko Portu Agintaritzak lan-arriskuen prebentzioko bere esku-hartzeetan osasunaren sustapena biltzen du Portu Osasuntsua izeneko proiektuaren bidez. Langileen eta laneko giroaren ongizatean, osasunean eta segurtasunean eragina duten prozesu guztiak biltzen dituen zeharkako kudeaketa-ereduaren bidez, enpresan osasun-programak landu eta barneko (Zuzendaritza, Prebentzio Saila, Giza Baliabideen Saila, sindikatuak eta langileak) zein kanpoko (Osalan, LSHIN, Gosasun eta abar) eragileen partaidetza eta lankidetzaz bultzatzen dira.

Gosasuni eskerrak eman nahi dizkiogu gurearen moduko enpresekin lan-ingurunean ohitura osasungarriak kontzientziatzeko eta bultzatzeko garaian izan dituen konpromisoa eta inplikazioa direla eta. Gainera, eragile osasungarri gisa gure proiektioan izandako ekarpena, 2015. urtean sari eta aipamen ugariarekin aitortutakoa, nabarmendu nahi dugu

➔ **Joseba Calvo.**  
Bilboko Portu Agintaritzak Osasunaren Sustapeneko Proiektuko arduraduna.



➔ **Lan-ingurunean sedentarisismoari aurre egiteko bideoa.**  
\*1.a izan da 2015ean Innobasqueren Youtube kanalean gehien ikusi diren bideoen sailkapenean.

## OSASUNAREKIN LOTUTAKO JARDUNALDI ETA EKIMENETAN PARTE HARTZEA DA BIZITZA OSASUNGARRIKO OHITURAK BULTZATZEAK DUEN GARRANTZIAREN INGURUAN ERAKUNDEAK INSPIRATZEKO BESTE BITARTEKO BAT



### ➔ Osasunaren sustapeneko kongresua

EHUK antolatuta Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailarekin elkarlanean. Bilbon, 2015eko maiatzak 14 eta 15.

GOSASUNek kongresuan hartu zuen parte honako komunikazioen mahaia antolatuta: "Ohitura osasungarriak bultzatzea inguruneetan: Gosasun mugimenduaren esperientzia inspiratzaileak". Honako hauen hitzaldiak bildu zituen: Lota Elejalde (Innobasque), Juanma Murua ([murua]-HEK), Antton García (Ermuako Udala), Bittor Rodríguez (Farmazia fakultatea, EHU), Leire Makibar (CAF SA), Alberto Sopolana (Mercedes-Benz España SA) eta Mónica Pinedo (Innobasque).

[www.promocionsalud2015.com](http://www.promocionsalud2015.com)



### ➔ "Hezkuntza-zentro bateko osasunaren eta ongizatearen autokudeaketa" jardunaldia

Easo Politeknikoak antolatuta. Donostian, 2015eko azaroaren 4an. Euskalitek koordinatutako Kudeaketa Aurreratuaren Europako XXI. Astearen baitan, Easo Politkenikoak langileen osasuna hobetzeko Easongizatea programa aurkeztu zuen jardunaldian. Programaren oinarria lan-zentroan bertan ariketa fisikoa egitea da. GOSASUN gonbidatu zuten parte hartzera eta erakundeek, beren kudeaketa-eredu aurreratuaren baitan, osasuna hobetzeko sistemak ezartzeak duen garrantzia eta horrek biltzen dituen onurak azpimarratu nahi izan zituzten hitzaldi baten bidez.

[www.easo.hezkuntza.net](http://www.easo.hezkuntza.net) / [www.euskalit.net](http://www.euskalit.net)

## ALBISTEAK, ARTIKULUAK ETA SARE SOZIALAK

Bizitza osasungarriko ohituren sustapenaren inguruan komunikatzeko eta kontzientziatzeko erabiltzen diren tresnak dira.

Gainera, mugimenduaren gaurkotasun guztia bi hilez behingo newsletteraren bidez hedatzen da.

RRSS

NEWSLETTER



@GOSASUN



# 3. AITORTZEA

## GOSASUN ZIGILUAREKIN EGINDAKO OHITURA OSASUNGARRIEN SUSTAPEN-EKINTZAK AITORTZEA

Mugimenduari atxikitako eragileek egindako jardunbide egokiak goraiatzeko modua da. GOSASUN zigilua lortzen duten ekimenak beste erakunde batzuk inspiratzeko erakusgarri izaten dira.



### GOSASUN ZIGILUA DUTEN EKIMENAK

- **Disfrutando del recreo**, Colegio Urkide.
- **¡Diviértete, es pan comido!**, Askora.
- **Ermua Mugi!**, Ermuako Udala - Ayuntamiento de Ermua.
- **Eskoriatzako II Osasun Astea**, Eskoriatzako Udala.
- **Irun Sasoian**, IrunKirol – Ayuntamiento de Irun.
- **Kostra Trail a beneficio de esclerosis múltiple**, Fundación EM y Forum Sport.
- **Línea de productos saludables**, Getxo Kirolak.
- **Martxa por la Salud**, de IES UNI Eibar – Ermua.
- **Plan de mejora de la salud**, Bridgestone Hispania S.A.
- **Plan Director de Salud Deusto Saludable**, Universidad de Deusto.
- **Plan Empresa Saludable**, Osarten Koop. E.
- **Portu Osasuntsua**, Autoridad Portuaria de Bilbao.
- **Programa Educativo**, Fundación Eroski.
- **Programa Integral de Fomento del Consumo de Fruta y Verdura en la Población Infantil**, Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y UPV/EHU.
- **PROGRAMA OSASUN**, Guggenheim Bilbao Museoa.
- **Proyecto Educativo Ausodiber**, Ausolan.
- **Proyecto Izan Osasuntsu**, ULMA.
- **Un Bocata Cada Día**, Barrenetxe, Super Amara, Grupo Delta, On Estrategia, Comunicamelo y la doctora Arantza López-Ocaña.
- **Videos de fisioterapia**, Vídeos de fisioterapia.
- **Zaindu Zaitetz**, Gastronomía Baska.



*ULMA taldea, pertsonetan eta haien garapenean oinarritutako gizarte-erakunde gisa, erabat bat dator GOSASUNen filosofiarekin.*

*GOSASUN zigiluak gure erakundean osasuna sustatzeko arloan garatzen ari ginen jardueren aitortpena eragin du. Gainera, ongizatea lortzeko pasioz lanean jarraitzera animatzen gaitu*



### → Iñaki Igarzabal.

*ULM Taldeko Laneko Segurtasun eta Osasun arloko arduraduna.*



# INPAKTUAK KOMUNIKABIDEETAN



“ Bilboko Guggenheim Museoaren lehentasunezko helburuetako bat da bertan lan egiten dugun guztion segurtasuna eta osasuna bermatzea.

Osasuna funtsezko lehia-faktorea da guretzat garapen iraunkorrerako, eta lan-ingurune osasungarriak enpresako produktibiterako, lehiakortasunerako eta iraunkortasunerako funtsezkoak direla uste dugu modu irmoan

➔ **Juan Ignacio Vidarte.**  
Bilboko Guggenheim Museoko zuzendari nagusia.

# 4. BULTZATZEA

## BESTE ERAKUNDE BATZUEKIN ELKARLANEAN PROIEKTU BERRITZAILEAK BULTZATZEA DA BIZITZA OSASUNGARRIKO OHITUREN SUSTAPENEAN IRISMEN HANDIAGOA LORTZEKO MODUA

Innobasqueren helize laukoitzeko ereduaren arabera, GOSASUNek proiektu berritzaileak bultzatzen ditu enpresen, eragile zientifiko-teknologikoen, administrazioaren eta gizartearen elkarrekintzaren bidez herrialdearen erronkei erantzuna eman ahal izateko. Hor sartuta dago osasuna.



“  
Urkotroniken, Gosasunen laguntzarekin, gure sektoreko enpresei aurretik gure DNaren baitan zegoen vending osasungarriarekiko interesa kutsatzeaz arduratu gara. Horretarako, gure instalazioetan ekitaldiak antolatu genituen, produktu osasungarri berriak bilatzeko garaian proaktiboak izan ginen eta, noski, gure erakundearen hori guztia praktikan jarri genuen, ohitura osasungarriek taldeetako pertsonen osasuna hobetzen laguntzen dutela jakinda.

→ **Carlos Abad.**  
Urkotronikako zuzendari gerentea.



### ELIKADURA OSASUNGARRIA VENDINGEAN

#### Sustatzailea

GOSASUNeko eragileetako batek, Blanca Usoz medikuak, vending-eko makinetan aukera osasungarri gutxi edo batere ez zegoelako agertu zuen kezkatik jaio zen proiektua.

#### Helburua

Vendingen bidez kontsumitzen diren produktuek elikadura osasungarria mantentzen lagunduko dutela sustatzea. Horretarako, alde batetik, makinetan produktu osasungarriagoen eskuragarritasuna bultzatzen da eta, bestetik, kontsumitzailea kontzientziatu behar da hautaketa egokia egin dezan.

#### Metodologia eta ikuspegia

Hiru alderdi ditu proiektuaren metodologiak:

1. Ikuspegi holistikoa, eskaintzaren eta eskariaren eragileekin eta eragileentzat lan eginda.
2. Eragile ugari vending osasungarriagoa ezartzeko eta sustatzeko prozesua errazteko materialak sortzea.
3. Laguntza eta jarraipena eskaintzea aldaketa-prozesuan erakundeei.

#### Talde bideratzailea

Vending osasungarriagoa ezartzearekin konprometitu dauden 6 erakundeak osatzen dute: Getxo Kirolak, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalea, Gasteizko Mercedes-Benz, Mondragon Unibertsitatea, Laboral Kutxa eta Deustuko Unibertsitatea.

#### Tresnak eta inpaktua

Vending osasungarria ezartzeko gidak:

- *helburu diren 3 publikoentzako 3 gida: enpresa pribatuak, lehiaketa publikoak izapidetzen dituzten erakundeak eta vendingeko operadoreak*
- *Sarbide askea Creative Commons lizentziarekin*
- *Onlineko 11.000 bisualizazio baino gehiago*

Hedapeneko eta sentsibilizazioko kanpaina handia:

- *Komunikabideen, buletin, ospitaleekin izandako harremanen, webgunearen eta abarren bidez*
- *Sektoreko foroetan parte hartuta: Vending osasungarria eta kalitatezkoa jardunaldia (2015/05/20) eta Euskadiko Vendingeko profesionalen XIV. Topaketa (2015/10/15).*

#### Irismena

20 erakunde baino gehiagok ezarri dute vending osasungarriagoa GOSASUNen laguntzarekin eta beste askok modu independentean egin dute, giden gomendioaren arabera.



→ Vendingeko Profesionalen Topaketako aurkezpen-bideoa



## VENDING OSASUNGARRIA EZARTZEKO GIDA PRAKTIKOAK

➔ Proiektuaren informazio guztia hemen dago  
<http://www.gosasun.net/eu/actividades/vending-para-una-alimentacion-saludable/>



### ZURE ERAKUNDEAN VENDING OSASUNGARRIA EZARTZEKO GIDALIBURUA

1	Zergatik ezartzen vending osasungarria?	➔	Justifikazioa
2	Konkretu gero beharrik otekoak?	➔	Gomendioak
3	Eraginda ez dagoen vending osasun erakundearen gaitasunak eta zabalera?	➔	Galdera-sorta
4	Zein hornitzaileekin vending osasun erakundeak?	➔	Eskutitza
5	Sentimendu onen komunitateak?	➔	Kartela
6	Ebaluatu eta beratu erakundeak.	➔	Ebaluazioa
7	Proiektuaren ingurukoak?	➔	Zabalkundea

### VENDING OSASUNGARRIAREN OPERADORE IZATEKO GIDALIBURUA

1	Zergatik ezartzen vending osasungarria?	➔	Justifikazioa
2	Konkretu gero beharrik otekoak?	➔	Gomendioak
3	Zein hornitzaileekin vending osasun erakundeak?	➔	Hornitzaileentzako eskutitza
4	Zein hornitzaileekin vending osasun erakundeak?	➔	Bezeroentzako eskutitza
5	Sentimendu onen komunitateak?	➔	Kartela
6	Ebaluatu eta beratu erakundeak.	➔	Ebaluazioa
7	Proiektuaren ingurukoak?	➔	Zabalkundea

### LEHIAKETA PUBLIKOEN BIDEZ VENDING OSASUNGARRIA EZARTZEKO GIDALIBURUA

1	Zergatik ezartzen vending osasungarria?	➔	Justifikazioa
2	Konkretu gero beharrik otekoak?	➔	Gomendioak
3	Zein hornitzaileekin vending osasun erakundeak?	➔	Eskutitza
4	Sentimendu onen komunitateak?	➔	Kartela
5	Ebaluatu eta beratu erakundeak.	➔	Ebaluazioa
6	Proiektuaren ingurukoak?	➔	Zabalkundea

“

*Elikadura Osasungarria Vending-ean proiektuari esker, Deustuko Unibertsitateak makineta eskaintzen diren produktuen % 30 arte nutrizioari dagokionez osasungarriak izatea lortu du. Ekimen horrek protagonismo handia lortu du Osasuneko Gida Planaren baitan. Asmo handiko proiektu horren helburua ingurune osasungarria eta osasun biopsikozial bikainera, gero eta hobea den bizi-kaliterara eta ongizaterara, hazkundera eta garapen pertsonal integralera zuzenduta dagoen unibertsitate-komunitatea lortzea da.*

*Gure komunitateko 1.400 kide baino gehiagoren artean egindako inkestak egindako iradokizun askori erantzuna ematea ahalbidetu digu. Gainera, unibertsitateko jatetxeek, kafetegiek eta janariaren makina saltzaileek gero eta elikagai anitzagoak eta osasungarriagoak eskaintzen dituzte*

”

➔ **Fernando Asenjo.**  
 Deustuko Unibertsitateko Bilboko Kirol Campuseko Deustuko zuzendaria.

# ➔ JOERAK GERATZEKO ETORRI DENA

## OSASUN-SEKTOREA ALDATZEN ARI DA; BERRITZEN ARI DA

Funtsezkoa da osasunaren eta ongizatearen kudeaketan erabiltzailearen esperientzia maximizatzea. Horretarako, beharrezkoa da behar bat asebate edo arazo bat konpontzeaz gain, desiragarriak eta erakargarriak diren, eta erabiltzailearentzako aspirazioa biltzen duten produktuak, zerbitzuak, espazioak, elkarrekintzak eta esperientziak diseinatzea.

### ○ Osasuneko app-ak

IMS Institute for Healthcare Informatics nazioarteko aholkularitza-enpresak egindako azken ikerketaren arabera, osasunarekin lotutako mugikorrerako aplikazioen kopurua 165.000 baino gehiagokoa da eta gehienak ongizatearekin, elikadurarekin eta ariketarekin lotuta daude. Baina... kontuz! Horrenbeste aukeraren artean, aplikazio seguruenak, erabilgarrienak eta ebidentzia zientifikoan oinarrituta daudenak bilatu behar dira.

#### ➔ Ohitu

Ohitura osasungarri berriak baikortasunez gehitzen laguntzen dizun euskarazko lehen app-a da. Workoholicsek garatutako app-a Android eta iOS plataformetarako eskuragarri dago eta osasunaren eta ongizatearen, kirolaren eta ariketa fisikoaren, harreman pertsonalen eta zorientasunaren edo hazkunde pertsonalaren inguruan aurrez zehaztutako 20 erronka baino gehiago ditu.



### ○ Gamificación

Osasun-jolasek balio handia eskaintzen diete pazienteei eta osasun arloko profesionalari. Patologia ezberdinak tratatzea, ohitura osasungarriari buruz kontzientziatzea, osasun-arreta hobea eskaintzea edo profesionalak prestatzea dira jolas horien aplikazioetako batzuk. Baina benetan interesgarria da hau: pazienteek edo erabiltzaileek lortzen duten esperientzia positiboa eta emaitza ezin hobea; izan ere, motibazioa, interesa, parte-hartzea eta arreta bultzatzen ditu. Beraz... hasi jolasean!

#### ➔ Gamifikazioa

Esklerosi anitza duten pertsonentzako errehabilitazio birtualeko proiektu berritzailea da eta multimedia teknologian oinarrituta dago. Aitzindaria da Europan eta Virtualware enpresarekin elkarlanean eta Esklerosi Anizkoitzaren Bizkaiko Elkarte (ADEMBI) eta Esklerosi Anizkoitzaren Fundazioko terapeuten aholkularitzarekin garatu dute. Hainbat sintoma lantzen da (oreka, indarra edo nekea, adibidez), bideo-jokoak eskaintzen duen osagai ludikoarekin. Horri esker, tratamenduarekiko atxikipena eta pertsonen motibazioa hobeto daitezke.



### ◉ Wearable teknologia

Gure arropan, oinetakoetan edo osagarrietan (betaurrekoetan edo eskumuturrekoetan adibidez) gailuak biltzen dituen teknologia da. Datuak jasotzeko eta transmititzeko, beste gailu batzuei elkarri eragiteko eta egoerak monitorizatzek gai izaten dira gure osasunaren gaineko kontrol handiagoa errazteko. Teknologia honen garapen handiena esparru hauetan gertatzen ari da: kirola, telelaguntza, langileen segurtasuna eta pazienteen monitorizazioa (diabetesa dutenena, adibidez).

#### → Hiribili Ermua

Bizimodu aktiboak sustatzeko toki mailako lehen eskumuturrekoa da eta Ermuko Udalak eta Projekta - Active Urbes enpresak garatu dute. Funtzionamendua oso erraza da erabiltzaileentzat: nahikoa da Zirkuitu Osasungarri Adimentsuen Sareko 20 seinaleztapen-balizetakoren batera gerturatzea paseoa baliozta dezan. Eskumuturrekoari esker, herritarrek egunero egiten dituzten ibilaldiak erregistratu eta estatistikak kontsulta ditzakete. Gainera, kirol arloko eta esparru soziosanitarioko arduradunek erregistro horiek monitorizatu eta udalerriko osasuna eta ongizatea hobetzeko neurriak har ditzakete.



### ◉ Corporate wellness

Ongizate korporatiboko programak laneko espazio barruan zein kanpoan langileen bizi-kalitatea hobetzeko diseinatuta daude. Gero eta erakunde gehiagok ezartzen ditu programa horiek; izan ere, lan-ingurune osasungarria sortzeak langilearentzako onurak ekartzeaz gain, absentismoa eta osasuneko kostuak gutxitzea ere ahalbidetzen du. Horrela, langileen produktibitatea, konpromisoa eta asebetetzea areagotzen dira.

#### → Solutia Global Health Solutions

Lan-ingurune osasungarriak sortzeko erakundeek ekimenak onartzea ahalbidetzen duten zerbitzuak garatzen ditu. Solutiatik osasuna eta ongizatea bultzatzen dituzte partaidetza sozialeko, komunikazio kolektiboko, informazioko eta aholkularitza indibidualeko jardueren bidez. Gainera, e-learnigeko ikastaroen aukera zabala eskaintzen dute gai hauen inguruan: arriskuen prebentzioa, elikadura-higieena, gaitasunak edo osasun-sektoreari eta pharmari buruzko ikastaroak.



### ◉ Pizgarriak eta ordainsariak

Bizimodu osasungarria izateko moduari buruzko behar adina informazio dugu. Baina lehen urratsa ematea eta gure ohiturak aldatzea kostatzen zaigu. Ez dugu helburu onak betetzeko behar adinako motibaziorik izaten. Horregatik, gero eta enpresa, udalerrri edo aseguru-enpresa gehiagok eskaintzen ditu pizgarriak jarduera osasungarriak egitearen truke. Hauek izaten dira gehien erabiltzen diren pizgarrien adibideetako batzuk: metroko txartelean beherapenak makurtzeak egiteagatik, nominan plusak lanera bizikletan joateagatik, beherapenak edo zuzeneko opariak...

#### → Puntuan

Gizarte Berrikuntzako proiektu horren helburua pertsonen osasuna hobetzea da modu osasungarri eta aktiboan jokatzeko lagunduta. Horretarako, sarien sistema egituratua erabiltzen da portaera osasungarriak puntuekin eta opariekin saritzeko. Puntuanez erabiltzaileentzako zerbitzu-plataforma bat du, eta beste bat programan parte hartu nahi duten udalerritzat, enpresentzat eta erakundeentzat. Erabiltzaileei jarduerak zuzenean beren smartphonean egiteko eta egiaztatzeko tresnak eskaintzen dizkie.



# ➔ GOSASUN zara?

# TESTA



Zuen erakundea dagoeneko GOSASUNeko kidea bada edo bat egiteko asmoa baduzu, test honen bidez jakin ahal izango duzu zein den bere maila ohitura osasungarrien sustapenari dagokionez. Anima zaitez!

## ➔ 1. BULTZATZEN AL DU ZUEN ERAKUNDEAK ESKAILEREN ERABILERA IGOGAILUA ERABILI BEHARREAN?

- A** Bai. Garrantzitsua dela uste du eta erabilera bultzatzeko kartelak daude.
- B** Bai, baina ez du erakunde baitan gaia modu zabalean garatu.
- C** Ez.

## ➔ 2. ZUEN ERAKUNDEAK ELIKAGAI ETA EDARI OSASUNGARRIAK KONTSUMITZEKO EDO ESKURATZEKO AUKERARIK BA AL DUZU?

- A** Bai. Vendingeko makinetan zein kafetegian produktu osasungarriak daude.
- B** Bai, baina etxetik ekartzen badut.
- C** Ez.

## ➔ 3. ERAKUNDEAK BULTZATZEN AL DU LAN-ORDUTEGITIK KANPO PERTSONEN OSASUNARI MESEDE EGITEN DION JARDUERARIK? ADIBIDEZ: IRTEERAK, KIROL-JARDUERAK ETA ABAR.

- A** Bai. Langileen partaidetza maiz antolatzen eta bultzatzen du.
- B** Tarteka bakarrik eta lankideek bultzatuta.
- C** Ez. Parte-hartzea langileen ekimen indibidualaren araberakoa izaten da.



➔ 4. ZUEN LANALDIAREN BARRUAN, ERAKUNDEAK EGITEN AL DIO SEDENTARISMOARI AURRE?

- A Bai. Lanpostua langileen mugigarritasuna bultzatzeko moduan diseinatuta dago (adibidez: inprimagailua postutik urrun jarrita dago).
- B Bai. Erakundeak jakinarazten du sedentarismoa osasunerako kaltegarria dela, baina langile bakoitzaren esku dago neurriak hartzea (luzaketak egitea, adibidez).
- C Ez.

➔ 5. ERAKUNDEAK EMATEN AL DIE LANGILEEI OSASUN ARLOKO EDUKIRIK EDO GOMENDIORIK?

- A Bai. Osasunarekin lotutako prestakuntza eta jarduerak proposatzen ditu.
- B Lan-segurtasunari buruzko informazioa bakarrik ematen du.
- C Ez.

➔ 6. ERAKUNDEAK EGIN AL DU ESTRESA KUDEATZEKO EKINTZARIK?

- A Bai. Diagnostikoa egin eta estresari aurre egiteko neurriak hartu ditu.
- B Bai. Ekintza puntualak egin ditu (mindfulnessseko tailerra, adibidez).
- C Ez.

**EMAITZAK**

Zehaztu taula honetan aurreko galderetan emandako erantzun bakoitzeko zenbat puntu dagokizun. Puntuak batuta aterako zaizu emaitza.

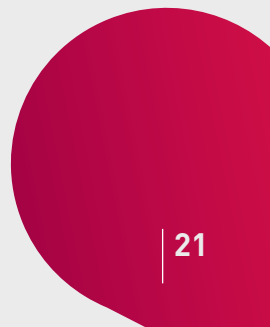
	A	B	C
Galdera 1	2	1	0
Galdera 2	2	1	0
Galdera 3	2	1	0
Galdera 4	2	1	0
Galdera 5	2	1	0
Galdera 6	2	1	0
<b>EMAITZA</b>			

**0 - 6 puntu artean**

*Ibilbide luzea duzue aurrean, baina ez eman sekula amore! GOSASUNekin batera, erakundea egunero hobetzea eta ohitura osasungarriak errealitate bihurtzea lor dezakezu. Zuen erakundea dagoeneko GOSASUNeko kidea bada, mugimenduaren jardueretan parte hartzera, beste eragile batzuekin konektatzera eta haien esperientziatik ikastera animatu nahi zaitugu. Eta oraindik ez bazara GOSASUNeko kide, egin bat eta lagundu Euskadi lurralde osasungarriago bihurtzen. Zure zain izango gara!*

**7 - 12 puntu artean**

*Zuen erakundea bide onetik doa. Dagoeneko GOSASUNeko kidea bazara, eskerrak eman nahi dizkizugu partaidetzagatik. Era berean, gogoan izan zuenaren moduko erakundeei esker, GOSASUN etengabe hazten dela. Oraindik ez bazaude mugimenduan sartuta, zeren zain zaude? Zure laguntza behar dugu GOSASUN egunero hobetu dadin. Gainera, mugimenduaren jardueretan parte hartu eta jarduera osasungarriak bultzatzen dituzten beste erakunde batzuekin harremanetan jarri ahal izango zara. Animatzen al zara?*



# ➔ BAT EGIN GOSASUNEKIN 5 URRATSETAN



Egin klik **GOSASUN**en parte izan nahi duzu? aukeran

1. Sartu webgune honetan [www.gosasun.net](http://www.gosasun.net)



2.

3.

Bete erregistroko **formulario** hau zure erakundeko datuekin

4.

Itxaron profila **balioztatu** arte

5.

**Sartu** zure erabiltzaile-izenarekin eta pasahitzarekin, eta **partekatu** ohitura osasungarriak sustatzeko ekimenak.



# ➔ GOSASUN GOMENDATZEN DUTE

“

AUOren jardueretako bat da bizitza-ohitura osasungarriak sustatzea. Elikaduraz gain, ariketa fisikoa sasoiaren egoteko oinarritzko ohitura da. Horregatik, gure ospitaleak bultzatu egiten du langileek kirol-lasterketetan parte hartzea, eta elikadura osasungarria eta orekatua bultzatzen du hainbat ekintzaren bidez: "Ospitaleko sukaldaritza" liburu entzutetsua argitaratuta, adibidez.

GOSASUN mugimenduko este erakunde batzuekin partekatutako konpromiso hori oso beharrezkoa da pertsonen ohitura osasungarriagoak hartzea erraztuko luketen inguruneak sortzeko

”

“

Bizkaiko Foru Aldundiaren Arriskuen Prebentzio eta Laneko Osasun Zerbitzutik, lanean osasunaren sustapen-kanpainak bultzatzen ditugu langileak trebatzeko beren organismoaren kontrola areagotuko luketen gaitasun eta abilezietan, pertsona sendotuta bere osasunaren jabe gisa, eta hori hobetzeko gaitasuna izanda. GOSASUNen bidez kanpaina horiek partekatzeak egindako lana bistaratzeko eta balioa ematea ahalbidetzen du. Gainera, ohitura osasungarriak bultzatzen dituzten jardunbideak hedatzen laguntzen du

”

“

Pertsonok gure osasunaren inguruan hartzen ditugun erabakiak ez dira soilik banakako aukerak izaten; izan ere, gizarteak haiengan eragina duen testuinguru aldakorrean ematen dion erantzunarekin lotuta egoten dira. Horregatik, beharrezkoak dira GOSASUNen moduko sareak; haien helburua osasuna ikuspegi kolektibotik lantzea izaten da, erakunde sozialen bidez.

GOSASUNek esperientziak partekatu, ikasi, elkar ezagutu eta elkar aitortu ahal izateko gunea proposatzen du. Guztion artean, eragile ugariaren artean eta ikuspegi ezberdinetatik bakarrik lortuko dugu egoerari buelta ematea eta gizarte osasungarriagorantz biratzea

”

## ➔ Jesús Larrañaga.

Arabako OSiko (Zerbitzu Integratuen Erakunde) zuzendari gerentea.

## ➔ Ana Belén Barahona Vega.

Bizkaiko Foru Aldundiko Arriskuen Prebentzio eta Laneko Osasunaren Zerbitzuko burua.

## ➔ Concha Castells.

Bizkaiko Osasun Publikoko eta Adikzioetako zuzendariordea. Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila.

“

GOSASUN berritzen eta hazten jarraitzen duen Euskadirako proiektu osasungarriak sortzeko eta aktibatzekeo ilusioa da, jakinduriak eta ezagutzan aniztasunaren iritziak entzunda

”

## ➔ Charo Martín.

Osasun arloko hezitzailea. Haur-gazteen obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentzioa-tratamendua.

“

Era askotako erakundeen arteko elkarlana ezinbestekoa da bizitza osasungarriko estiloak bultzatzeko.

GOSASUNen parte hartzeak beste erakunde batzuegandik ikastea eta haiekin lotzea, eta osasunaren sustapenean berritzeko prozesuan balioa ematea ahalbidetu digu

”

## ➔ Edurne Jimenez.

Athlon Koop. E.ko Osasun Programetako arduraduna.

# ➔ ESKER ONA

GOSASUN mugimendua osasun arloan jarduteko bokazioarekin jaio zen, baina lankidetzako ikuspegitik. Bagenekien borondate pertsonala beharrezkoa zela bizitza osasungarriko ohiturak hartzeko eta mantentzeko. Baina ez da nahikoa. Lan egiten eta bizi garen inguruneek erabaki mota horiek hartzea erraztu eta bultzatu beharko lukete. Hori zela eta, ilusioa eta motibazioa bultzatzen zituen proiektu hau jarri genuen abian.

Gaur, azken urteotan egindako jardueraren memoria gisa, dokumentu hau atseginez aurkezten dugu. Tailerrak, zigiluen entregak, kongresuak eta beste ekimen batzuk 160 erakundetako pertsonen konpromisoari esker izan dira posible. Beren erantzukizun profesionalez harago joanda, osasunaren alde lan egitea erabaki dute. Argitalpen hau haienganako esker ona adierazteko ere baliatu nahiko genuke.

Elkarrekin eraiki dugu proiektuak asmatzeko eta garatzeko gai den lan-taldea. Elkarrekin, helburu bera duen mugimendua eraiki dugu: Euskadi lurralde berritzaile osasungarriago bihurtzea.

## ESKERRIK ASKO!

➔ **Lola Elejalde, Carolina Rubio eta Mónica Pinedo.**  
*Innobasquen GOSASUN mugimenduaren arduradunak.*

**innobasque**





# ➔ GOSASUN ERAGILEAK

- ACABE BIZKAIA
- ACAMBI
- Adapta Fisioterapia
- Adecco Group
- ADEGI
- AgrupArte Proyectos
- Aisiateg
- ALCER-BIZKAIA
- Arantza López-Ocaña
- Argia Fundazioa
- Aselcar
- Asier Martínez
- Askora Alimentación y Servicios
- Asociación Española Contra el Cáncer de Bizkaia
- Asociación Goiztiri
- Asociación Rotary Club de Getxo
- ASVASAM Asociación Vasca Pro Salud Mental
- ATECE GIPUZKOA
- Athlon Koop. E.
- Aurrera Atera
- AUSOLAN S. COOP.
- Autoridad Portuaria de Bilbao
- AVATEP
- Ayuntamiento de Bilbao - Área Salud y Consumo
- Ayuntamiento de Erandio - Departamento de Salud Pública y Consumo
- Ayuntamiento de Irun - IrunKirol
- Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz
- Azaro Fundazioa
- Azti Tecnalia
- Banpro
- Barrenetxe
- Basque Culinary Center
- BBVA
- Begoñazpi Ikastola
- Bicicletas Noomad, S.L.
- BIHOTZ BIZI - CORAZÓN VIVO
- Bilbofres
- Bizi Bide
- Bosko Taldea
- Bridgestone Hispania, S.A.
- Burdinkleta, S.L.
- CAF, S.A.
- Carmelitas Sagrado Corazón
- Centro de Innovación Urkide
- Centro Lamiak (Hurbilekojaleak)
- Centro Sanitario La Merced
- Charo Martín
- Clínica Dental Peñaña
- Cluster de Alimentación de Euskadi
- Colegio El Regato
- Colegio Presentación de María
- Comarca Sanitaria Ezkerraldea-Meatzaldea-Enkarterri
- Comarca Sanitaria Uribe
- Consejo Guipuzcoano del Deporte
- Consorcio Mungialde de Servicios Sociales
- Cruz Roja Bizkaia
- Cycling Plus - Salud y Deporte
- D´elikatuz Zentroa
- Defibel
- Delikia Fresh
- Dinosa Vending
- Diputación Foral de Bizkaia
- Docor Comunicación
- Donostia Kirola
- Easo Politeknikoa
- EDEX Centros de recursos comunitarios
- Ekin Kirola eta Bizitza Aktiboa
- Elika Fundazioa
- Emaús Bilbao SCIS
- Enkarterrialde
- ENWE - Euskadiko Nordic Walking Elkarte
- Erain
- Ermuko Udala - Ayuntamiento de Ermua
- EROSKI
- Eskoriatzako Udala
- Euskadi Trek
- Euskal Irrati Telebista
- Farmacia De La Cruz
- Farmathia
- Fisioterapia-online.com
- Forum Sport
- Frutas Dioní
- Fundación Deporte sin Barreras
- Fundación Etorkintza
- Fundación Novia Salcedo
- Fundación Esclerosis Múltiple Euskadi
- GAIA - Cluster TEIC
- Gastronomía Baska
- Gastronomía y Regalos
- Getxo Kirolak
- Goteo Euskadi
- Gremio de Pastelería de Bizkaia
- Grupo de Investigación Nutrición y Obesidad (UPV/EHU)
- Grupo Delta
- Grupo Iruña
- Grupo SSI
- Grupo Tximeleta Taldea
- Guggenheim Bilbao Museoa
- Humaning
- IES Agrario Arkaute
- IES UNI Eibar-Ermua
- IMQ Prevención, S.L.
- Indartek
- Innobasque
- Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao
- Izaga Vending
- Karabeleko
- Karmengo Ikastola
- Klinika Euskarri
- Koren
- Kristau Eskola
- La Cruz de Oro
- Lauro Ikastola
- Leartiker
- Let Consultores
- Lur Denok Banaketak, S.L.
- Maier Navarrera S.L.U.
- Mas Innovación Organizacional, S.L.
- Medical Óptica
- Mercedes-Benz España, S.A.
- MES, Salud empresarial, gestión deportiva y ocio, S.L.
- Metro Bilbao
- Mondragon Unibertsitatea
- Mugik-On
- MURUA - HEK
- Naturelle
- Neiker - Tecnalia
- Nordisven, S.L.U.
- Okelbiz
- On Estrategia
- Orekan Bizi
- Organización Sanitaria Integrada Bilbao-Basurto
- Ortazar, S.L.
- Osarten Koop. E.
- Osasun Ekintza
- Oyarzun S.L. Máquinas de bebidas
- Peñasal, S. Coop.
- ph+ Urbanismo Ciudadano
- Popo.es
- pr4 tecnología social
- Protón Electrónica, S.L.U
- Pryma Calidad y Medioambiente
- Psicología Clínica Miguel Ángel
- PUNTUAN, Promoción de Salud y Vida Activa
- Red de Salud Mental de Bizkaia
- Red Social Koopera S. Coop.
- Rescare, Cuidado Responsable
- Seavi Centro de Negocios
- Semáforo Ruido
- Servicios Mejora Calidad-Vida, S.L. - NovaSaluSport
- Sirimiri Servicios Socioculturales, S.L.
- Sistiaga Lasa, S.L.
- Solutia Global Health Solutions
- Super Amara
- Susker Asesores, S.L.
- Tecnalia
- Thopsh, Tecnologías del Bienestar, S.L.
- 4 Trebol Ejercicio y Rehabilitación
- ULMA
- Universidad de Deusto
- Urko Servicios de Prevención, S. Coop.
- Urkotronik, S.A.
- Wingroup, S. Coop.
- Workóholics