



BSTK Basotik Fundazioa
eta
GFA Zainketa eta Gizarte Politika departamentuaren arteko lankidetzaz

Ongizatea basoan hasten da

Aurkibidea:

Lankidetzaren orain arte eta aurrera begira:

1. Orain arte buruturiko elkarlanaren ebaluaketa	3
1.1. Orain arte eskainitako zerbitzua.		
1.2. Jasotako ebaluazioak.		
2. Aurrera begirako lankidetzaren proposamena	5
2.1. 2026 urterako proposamena		
2.2. Formakuntza proposamena: "BASO-PILDORAK"		
3. III. Hiri Lagunkoien Kongresuan – Basotik parte-hartzea.....		8

1. Orain arte buruturiko elkarlanaren ebaluaketa:

1.1. Orain arte eskainitako zerbitzua:

- **Baso Terapia: 6 elkartek jaso dute baso-terapia 2025ean, 36 saio guztira.**

1 - "Baso terapia" jarduerak				
Baso-terapia: basoan eta naturan murgilketa gidatu bat burutzean datza, 6 saio burutzen dituzte hartzaileek, ondorengo helburuarekin: estresa murriztea, depresioarekin eta antsietatearekin lotutako sintomak arintzea, sistema immunologikoa indartzea naturarekin kontaktu zuzena izatean, arreta eta kontzentrazio mailak handitzea eta onura kardiobaskularrak.				
Data	Hartzailea	Kokalekua	Saio kopurua	Pertsona kopurua
2024 mai-eka	Izan Iñurri Elkarte. Minbizia duten emakumeak	Pagoeta, Aia	8	8
2024 urr-aza	Izan Iñurri Elkarte. Minbizia duten emakumeak	Pagoeta, Aia	8	7
2024 urr-aza	Egogain Zentroa (Eibar)	Pagoeta, Aia	8	8
2025 mai-eka	San Markos Egoitza (Errenteria)	Errenteria	6	12
2025 ira-urri	San Gabriel Egoitza (Hondarribia)	Pagoeta, Aia	6	9
2025 ira-urri	Egogain Zentroa (Eibar)	Pagoeta, Aia	6	11
2025 mai-eka	Otezuri Zentroa	Pagoeta, Aia	6	6
2025 ira-urri	San Jose Egoitza (Ordizia)	Ordizia	6	10
2025 mai-eka	Lamorous Egoitza	Intxaurren, Donostia	6	6
GUZTIRA			60	77

- **Baso Tailerra: 12 elkartek jaso dute baso-tailerra 2025ean.**

3- "Baso tailerra" jarduerak				
Baso tailerra, aula batean. 1 orduko saioa basoen balioa nabarmendu eta hauek zaintzearen beharra azpimarratzen duena. Jardueran zehar, parte-hartzaileek bost zentzumenen bidez naturarekin konektatzen dute. Horretarako bereziki prestatutako tailer batean, basoa usaindu, ukitu, dastatu, sentitu eta entzuten dute, naturarekin zuzenean konektatuz.				
Data	Hartzailea	Kokalekua	Saio kopurua	Pertsona kopurua
2024-urr-29	Uliazpi zentroan (zubietan). Tailer pilotooa	Hondarribia	1	12
2025-Eka-09	Argixao Zentroa	Zumarraga	1	20
2025-Eka-17	Bergarako egoitza	Bergara	1	20
2025-Eka-25	San Martin egoitza	Azpeitia	1	20
2025-Urr-27	Cruz Roja	Irun	1	22
2025-Urr-27	Uliazpi	Fraisoro	1	22
2025-Urr-29	Bista Eder	Azpeitia	1	21
2025-Urr-30	Uliazpi	Donostia	1	19
2025-Aza-03	Petra Lekua Ona	O iartzun	1	12
2025-Abe-01	Ama Xantalen	Irun	1	20
2025-Abe-02	Cruz Roja	Donostia	1	20
2025-Abe-02	Iturbide Egoitza	Arrasate	1	20
2025-Abe-03	Residencia Aita Menni	Arrasate	1	20



1.2. Jasotako ebaluazioak:

Baso Terapia: datuek eta bizipenek frogatutako eraginkortasuna

2025eko egindako Baso Terapia proiektuak, Forest Therapy Hub-eko hezitzaileekin elkarlanean, agerian utzi du **naturarekin kontaktuak eragin terapeutiko sakona** duela.

Bederatzi zentroetako egoilarrekin (Egogain, San Gabriel, San Jose, Izan Iñurri, San Markos, Otezuri, Lamourous) egindako baso terapietan jasotako datu kualitatibo eta kuantitatiboek ondorio bera berretsi dute: **basoa tresna terapeutiko indartsua da.**

Emaitzak argiak dira:

- **Estresa eta antsietatea murriztu dira.**
- **Memoria eta arreta hobetu dira** lan sentsorialaren bidez.
- **Konexio soziala eta talde-kidetzak indartu dira.**
- **Motibazioa eta ekimena berreskuratu dira**, bereziki apatia handiena zuten pertsonengan.

Basoa ez da paisaia bakarrik: **ongizatearen azpiegitura naturala da.**

Eta BSTK Basotik Fundazioaren lanari esker, Gipuzkoan egiaztatzen ari gara:

basoek gure osasuna babesten dute, eta basoak zaintzen ditugunean, gizartearen ongizatea ere zaintzen dugu.

Baso Tailerrak: hezkuntza eta parte-hartze esanguratsua

Baso Tailerrak Basotik Fundazioaren programaren funtsezko osagai dira, eta jasotako balorazioek erakusten dute **hezkuntza- eta sentsibilizazio-tresna eraginkorrak** direla. Saioek interesa eta motibazioa pizten dituzte, eta adin eta gaitasun guztietara egokitzen dira, material naturalak eta azalpen argiak erabiliz ikaskuntza esanguratsua sortzeko.

Arrakastaren gakoa **dinamizatzailaren lana** da: ezagutza sakona, hurbiltasuna eta egokitzeko gaitasuna behin eta berriz nabarmendu dituzte. Parte-hartzaileen hobekuntza-proposamenak oso txikiak izan dira (saioa luzatzea edo material gehiago eskuratzea), eta horrek adierazten du tailerren kalitatea sendoa eta aitortua dela. Baso Tailerrak, beraz, **basoen ezagutza eta ingurumenarekiko lotura** modu eraginkorrean indartzen duten esperientzia orokortuak dira.

2. Aurrera begirako lankidetza proposamena:

Orain arteko esperientziak eta jasotako balorazio positiboek argi erakusten dute BSTK Basotik Fundazioak eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren Zainketa eta Gizarte Politika Departamentuak abiatu duten lankidetza **eraginkorra, aberasgarria eta sozialki baliotsua** dela. Basoak ongizaterako duen potentzial terapeutiko eta hezitzailea egiaztatu da, eta erabiltzaileek bizi duten errealitatearekin bat datorren jardun-esparru sendoa sortu da.

Horregatik, **Basotik Fundazioak bere konpromisoa berresten du**: prest dago bidelagun izaten jarraitzeko, eta elkarlanean diseinatzeko zein modutan litekeen zerbitzua etorkizunean ere mantendu, sendotu edo zabaltzea.

Helburua argia da: orain arte sortutako emaitza onak ez ezik, etorkizunean ere Gipuzkoako pertsonen bizi-kalitatea hobetzen jarraitzea, basoen potentzial terapeutikoa eta hezitzailea baliatuz.

2.1. 2026 urterako proposamena:

Lankidetzarekin jarraitzea erabaki da GFAko Zainketa eta Gizarte Politika departamentuaren **paper aktiboagoa** sustatuz:

- **4 baso-terapia saio: 2 udaberrian eta 2 udazkenean.**
- **12 baso-tailer, 2025ean bezala.**
- **Jarduera berria: Formakuntza eta akonpainamendua**

2026ko proposamenaren ardatz nagusia izango da **zentroetako profesionalak poliki-poliki formatzen joatea**, etorkizunean zerbitzua **modu autonomoan** beren kabuz eskaini ahal izan dezaten, Basotiken laguntza eta akonpainamenduarekin.

Basotiken rola:

- Eguneroko **aholkularitza eta akonpainamendua**
- **Material didaktiko eta operatiboa** sortzea
- Formakuntza egituratua eta jarraitua eskaintzea

2.2. Formakuntza proposamena: "BASO-PILDORAK"

Parte hartzaileak Naturarekiko Konexioan Espezializatzea helburu duen formakuntza.

- Egilea: Amaia Agote Beobide – Baso Terapian Profesionala
- Erakundea: Basotik Fundazioaren eskutik (GFAko Zainketa eta Gizarte Politiketako Sailarentzako)

A. IKUSPUNTU ESTRATEGIKOA:

"Baso-pildorak" proiektuak naturarekiko konexioa Gipuzkoako egoitzetako arreta-ereduan integratzea du helburu. Forest Therapy Hub (FTHub) nazioarteko metodologian oinarrituta, zaintza eredu humanizatuago baten bidez, gizakiak naturarekin duen berezko lotura (biofilia) sustatzen du, osasuna eta bizi-kalitatea hobetuz.

B. EDUKI TEKNIKOAK: ERRAZTASUNA ETA SHINRIN-YOKU:

Formakuntza honek, ikuspegi praktiko eta arin baten bidez, parte hartzaileak Naturarekiko Konexioan Espezializatzea du helburu. Formakuntza hau Baso Terapian profesional bihurtzeko (urtebeteko ikasketak eskatzen dituena) ez dela antolatu azpimarratzea garrantzitsua da. Egunerokotasunean integratu daitezkeen tresna zehatzak bideratzea du helburu:

- **Shinrin-Yoku printzipioak:** erlaxazioa eta ongizatea sustatze aldera, bost zentzumenen aktibazioan oinarritutako dinamikak.
- **Malgutasuna:** praktika flexiblea, egoitzetako errealitate kultural eta fisikora egokitua.
- **Integrazio erraza:** jarduerak, langileentzat karga kognitibo handirik gabe, zaintza-praktiketan integratzeko diseinatuak daude.

C. FORMATUA ETA LAN-TRESNAK:

Formakuntza formatu hibridoan (7 ordu) egituratzen da:

- **Teoria (3h - zuzeneko webinarra):** oinarri zientifikoak, segurtasun-inguruneak eta dinamiken diseinu inklusiboa. Hiru orduko saio bat edota ordu eta erdiko bi saio egin daitezke.
- **Praktika (4h - aurrez aurrekoa):** egoitza inguruko baso edota natura ingurune batean burututako saioa. "Zaintzailea zaindu" esperientzia eta dinamiken gidaritza praktikoa.
- **Natura-Konexio Kit-a:** egoitza bakoitzari, autonomia bermatze aldera, lan-tresna fisiko bat emango zaio (lupak, esentziak, fitxa plastifikatuak). Natura-Konexio Kit-a ("Baso-kutxa") egoitzetan naturarekiko konexio dinamikak autonomiaz eta segurtasunez burutzeko diseinatutako ekipamendu eramangarria da. Materialak iraunkorrak, sensorialak eta adinekoen erabilerraztasunera (ergonomia) egokituak izango lirateke.
 - Dimentsioak: garraiatzeko erraza den tamaina (gutxi gorabehera 30x20x15 cm).
 - Materiala: egur naturala edo banbua (ukimen beroa eskaintzeko).
 - Kit-eko elementu bakoitzak funtzio zehatz bat du arreta-ereduan:
 - **Estimulazio kognitiboa:** lupen erabilerak arreta fokalizatzea eskatzen du ("mindfulness"), pentsamendu errepikatzaileak murriztuz.
 - **Oroimenaren aktibazioa:** usaimen potoek sistema linbikoa aktibatzen dute, oroitzapen biografikoak eta emozionalak azkar berreskuratuz.
 - **Autonomia:** material ergonomikoei esker, egoiliarrek beraiek esploratu dezakete ingurunea, zaintzailearen etengabeko laguntzarik gabe.



3. III. Hiri Lagunkoien Kongresuan – Basotiken parte-hartzea:

- **Lekua:** Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa.
- **Data:** 2026ko ekainaren 16tik 18ra.
- Basotiketik kongresuak irauten duen **hiru egunetan** “Baso-bainua” zerbitzua eskainiko du.
- Orduetgia: **16:00–17:30**, Aieteko Parketxean.
- Aukera irekia: goizez beste saio bat gehitzea edo taldeak 30 lagunetik pixka bat handitzea.

Hartzaileak:

- Kongresistak
- Herritarrak, bereziki adineko baina autonomiaz mugitzen diren pertsonak.