

## **ACTA bForoa**

**24/03/2026**

---

**EGUNA/DIA: 24/03/2026**

**ORDUA/ORDUA: 10:00etatik 13:15era.**

**LEKUA/LUGAR: CENTRO DE HERRIZIKLETA, ARTIACH fabrika zaharra.** Bilbo.  
ANFITRIOIA da.

### **AZALDUTAKOAK:**

**13 erakundek parte hartu dute,**

Rosa, (**ACAMBI**), Oier (**ASEBIER**), Alex (**ASKABIDE**), Raquel (**ATZARRI**) Bea (**BIZITEGI**), Vinca (**CEAR**), Andrea (**CONTRA EL CANCER**), Isabel (**FIDIAS FUNDAZIOA**), Charo (**GIZAKIA FUNDAZIOA**), Aitor (**HERRIZIKLETA**), Paula (**MUNDU BAT**), Batirtze (**PERTSONALDE**), Santiago (**TELÉFONO DE LA ESPERANZA EUSKADI**).

### **Ez dira etorri**

BForoako gainerako ERAKUNDEAK ez dira bertaratu. Horietako askok barkamena eskatzen dute, beste jarduera batzuetan parte hartu dutelako.

**BForoa 2026ren urteko bigarren bilera.**

### **10:00 – 11:10 Herrizikletara iristea - Harrera dinamika - Bisita/informazioa** **HERRIZIKLETA**

Oraingo honetan, Zorrozaurreraino joan gara, Artiachen fabrika zaharrera, non Herrizikleta anfitrioia izan den.

Zaintzea eta gure burua zaintzea garrantzitsua denez Bforoan, bilerara iristeko dugun energia edo egoera animikoa aztertzeko dinamika batekin hasi dugu saioa. Garrantzitsua da nola gauden jakitea, saioaren erritmoaren intentsitatea bertan parte hartuko dugun pertsonen egokitu ahal izateko.

Parte-hartzaile bakoitzari puxika bat eman zaio eta puztu egin behar du, BForoara iristen ginen energiaren arabera. Eta daukagun bizitasunaren ehunekoa esateaz gain, dugun egoerarekin lotzen diren hitz bat partekatu dugu.

Dinamika egin dugun unean, 12 pertsona + BGren bi bideratzaileak geunden, eta hala zegoen gogoia:

| Ehunekoa | Pertsonak                |
|----------|--------------------------|
| 0 - 25   | 5                        |
| 25 - 50  | 3                        |
| 50 -75   | 3                        |
| 75- 100  | 3 - horietariko bat %100 |

Hauek ziren **sentsazio energetikoekin batera zeuden hitzak**: topera, pozik, bakean, lasaitasunean, nekearekin, itxaropenarekin, eguraldi ona, buru aktiboa, konektatuta, erlaxatuta, lasai, ondo etorri zitzaidan denbora batez nire eguneroko errealitatetik irtetea, aldaketa asko, zain, milaka zeregin, boluntariotzako erronkak, animatua, berriak motibatu egiten du, pausatua, beste erritmo batean joan beharra, familia, negu gogorra, errea, bateria baxua, lan handia.

**Sentsazioak jaso genituen, puxikak zirkuluaren erdian utzi genituen, eta HERRIZIKLETARI, Aitorri, erreleboa eman genion, hainbeste ordu eta energia inbertitzen duen proiektua kontatzeko.**

**HERRI-ZIKLETA**, "Bizikletaren hiri-erabilera demokratizatzeko" asmoarekin sortu zen.

TRUEKEren aldeko apustua egiten dute, eta proiektuari lotutako **"denboraren bankua" dute.**

**"Herri"** monetak berak ekonomia zirkularraren aldeko apustua egiten du.

Oso harro daude **MUSEO-Exposizioaz**:

- Euskal Herrian egindako bizikleten erakusketa
- Bizikletari lotutako bitxikeriak
- "Cargo-Bike" modeloak, Kanada-Tandenekoak
- Bisita gidatuetarako, aurretiko izen-ematearekin funtzionatzen dute
- Argazki zaharrak/historikoak

**Konponketa-tailerra** dute, eta bertan pieza "deskatalogatuak" aurki daitezke, ordezeko pieza ugari. **Familientzako "Mono-zikloak" ikastaroak**, bizikletaz bidaiatzeko ikastaroak... eskaintzen dituzte.

**Bazkide-komunitate bat dira, bizikletarekiko grinak elkartuta, eta 2026an**, lekualdatzearen presioarekin, ez dute bilketarik egin. Komunitatea badago, baina nahiko gorabeheratsua da. **Bideoak egiten dizkieten pertsonak ditu, sareekin laguntzen dietenak**, berrerabiltzen duten bizikleta-materialarekin objektuak egiten dituztenak, adibidez: Kautxuzko diru-zorroak, "Atrapa-sueños", Lanparak...

**Denda bat dute**, eta bertan saltzen dituzte konpontzen dituzten bizikleta batzuk.

Eta **tailerrak egiten dituzte ikasleentzat, bizikletaren inguruko esperientzia bat bizitzeko aukera eskaintzeko.**

**Orain oso une kritikoa bizitzen ari dira** hortik ateratzeko eta lekualdatzeko abisuagatik.

### **11:10 - 11:30 Kafe bat partekatu dugu. Herrizikleta anfitriioia**

Taldean kafe bat hartzea erabaki dugu, gero lanean berriz hasteko. Kafe-etenaldi bat egiten da, leku informalago batean elkartzeko.

Espazio hori zaintzaren funtsezko toki gisa baloratzen da, honako hauek ahalbidetzen baititu:

- Elkarriketa espontaneoak.
- Loturak sendotzea.
- Egunerokotasunetik esperientziak trukatzeko.

Herrizikletan ekitaldi txikiren bat egiten dutenerako lekua dute eta bertan kafe-hamaiketako bat partekatzen dugu proiektuari eta beste gai batzuei buruz hitz egiten dugun bitartean.

### **11:30 - 13:15 Taldekako lana**

Lehenik eta behin, aurreko saioko ondorioak kokatu eta partekatu ditugu, BForoaren 2026ko lan-ibilbidea markatuko dutenak.

Gure saioen lan praktikorako Ardatz Sortu Berriak eta Garrantzitsuak gogoratu ziren, Bforoaren lehen saioan ateratakoak:

#### **Ardatz emergenteak + Lotutako galderak**

##### **1. Elkarren zaintza eta laguntza**

- Nola sustatu autozaintza = zaintza kolektiboa?
- Nola sortu ongizaterako eta laguntzeko espazioak erakundeen barruan?
- Zer behar dugu epe luzera elkar zaintzeko?

##### **2. Sareko lana**

- Zer estrategiek ahalbidetzen digute aliantza eta lotura eraginkorrak egitea?
- Nola indartu erakundeen arteko lankidetzak eta komunikazioa?
- Zer jardunbideek hobe dezakete eguneroko koordinazioa?

##### **3. Ikaskuntza eta eraldaketa**

- Zein da aniztasunaren testuinguruan ikastearen eta desikastearen garrantzia?
- Zer ikaskuntza integratu behar ditugu sare gisa aurrera egiteko?
- Nola sor ditzakegu etengabeko hausnarketa- eta hobekuntza-prozesuak?

#### 4. Gizartearen parte-hartzea eta herritar aktiboak

- Nola sustatu aktibismoa eta mobilizazio komunitarioa?
- Zer baldintzek bultzatzen dute komunitateen benetako parte-hartzea?
- Zer tresnek ahalbidetzen dute parte-hartze irisgarriagoa eta esanguratsuagoa?

#### 5. Iraunkortasun komunitarioa eta erantzunkidetasun soziala

- Nola eraiki bizitzaren duintasuna eta inklusioa balioetsiko dituen esparru etikoa?
- Zer ekintzek ahalbidetzen dute prozesu komunitarioei eustea denboran zehar?
- Zer erantzukidetasun onartu behar ditugu kolektiboki?

Azaldu da urteko saio bakoitzean ardatz bati ekitea dela asmoa, edo puntu komunak dituzten bi ardatz multzokatzea, eta, horrenbestez, ardatz bakoitzaren "baliabide praktiko" txiki bat egin ahal izatea.

Saio honetan **ZAINZA eta ELKARREKIKO LAGUNTZA: Nola sustatu boluntarioen autozaintza eta zaintza kolektiboa.**

Gai horri heltzeko, bi unetan planteatu da:

Lehenik eta behin, **Txartel inspiratzaileen** laguntzaz, mahai baten gainean jarrita eta, banaka, galdera honi erantzuten laguntzen diena hautatzen zuten: **ZER BEHAR DUGU GURE ERAKUNDEAN ELKARREN ZAINZA ETA LAGUNTZA SOSTENGATZEKO?**

#### LEHEN UNEA: INSPIRAZIO-TXARTELAK

Partekatzen diren irudiak eta ideiak:

- ITSAS-ARGIA. Argiaren asmoa, ekaitzaren aurrean. "Antena diagnostikoa"
- HODEIAK, ibili ondorearen aurrean. Lainoak mugitzen doaz, eta estutzen gaituzten egoeren aurrean gaudenean, argiak bilatu behar dira, lasaitasuna ekarriko diguten aldaketak.
- ARRASTOA UTZI, lagundu egin behar da, ahalduntzeko jarraibideak eman behar dira, erabili beharreko baliabideak sortu behar dira.
- ZAINZEKO PRESTASUNA, ulertuak sentitzea
- AINTZATESPENA, lortzen ari garena, arrakastak/aurrerapenak hitzez adieraztea.
- ESKUAK, inurriak bezala, kolektibitatean lan egitea eta zaintzea
- KOMUNIKAZIOA BEHAR DUGU, Gertatzen zaigunaz hitz egin, sentitzen dugunaz. Asertibitatea lantzea, boluntarioekin gehiago lan egitea/kalitatezko denbora eskaintzea.
- ETENALDIA, geure burua zaintzeko, denbora eman behar diogu geure buruari. "Etengabe egitetik" irtetea. "Aire freskoa" zaintzarako.
- ENERGIA, Indarra, Bultzada.

### **Talde handian funtsezkoak izan diren hausnarketak**

- Zure boluntario taldearekin Hileroko Topaketa izateko beharraz hitz egiten da. **Boluntariotzari buruzko aldizkako topaketak**
- Gure sentimenduak, kezkatzen gaituena, beldurrak... adierazteko espazioen falta sumatzen da, daramagun erritmoagatik.
- Beharrezkoa da norberaren zaintza eta pertsonen arteko zaintza txertatzea, egunerokotasunean txertatzea.
- "Berrabiatzea" aldian-aldian, prozesuei eutsi ahal izateko. Gelditu, energia berrituarekin itzultzeko
- "Zaintzari eusten" ikasi behar dugu. Planifikatuta eta nahita eginda egon behar du. Zaintzaren estrategia bat behar dugu, zertarako den argi izatea.

### **BIGARREN UNEA: GALDERA INSPIRATZAILEAK**

#### **Inspirazio-lana**

Zaintzari, bere aplikazioari eta sustapenari eta elkarteetan mantentzeari buruzko galderak egiten ditugu.

Lehenik eta behin, banakako hausnarketa bat egin zen, eta, ondoren, talde txikietan partekatu zen. Aurretik landutako galdera inspiratzaileak kontuan hartuta, modu kolektiboan ekiten diogu.

#### **NOLA SUSTATU AUTOZAINITZA = ZAINITZA KOLEKTIBOA?**

- Haren garrantziaz jabetuz. Zaintza-/autozaintza-premien diagnostikoa. Zaintzaren kultura eta horretarako espazioak sortuz.
- Adibidea emanez. Zaintza eskatzen eta eskuordetzen.
- Parte hartzea eta parte sentitzea sustatuz. Erantzunkidetasuna. Entzun, "antena", begirada.
- Pertsonen indarra/beharrak identifikatzea. Kolektiboari egokitutako egiturak edo metodoak proposatzea.
- Horretarako denbora eta espazio babestuak izatea (agendatuta).
- Elkarri entzuteko eta partekatzeko espazioak sortuz.
- Hitzez adieraztea, entzutea, esploratzea, ulertzea, "Feed-Back", aldaketak, berregituratzea.
- Prestakuntza, trebakuntza, aintzatespena.
- Larrialdiko autozainketako oinarritzko prestakuntza (jarraibide argiak).
- Kontrasterako/entzuteko espazio arinak eta irisgarriak eskaintzea.
- Oreka bilatu behar da norbanakoaren eta kolektiboaren beharren artean.
- Pertsona batzuek banakako gida eta laguntza behar dute, eta, gainera, aktiboki parte hartzen gozatzen dute.
- Garrantzitsua da segurtasuna sortzea egiten diren zereginetan.
- Nork bere burua zaintzeak elkar entzutea eta artatzea eskatzen du, baina baita zaintza kolektiboak egiten duela ulertzea ere.

- Funtsezkoa da zaintza indibidualizatzen duten eta rol desberdinak iraunarazten dituzten egitura patriarkalak ez errepikatzea.

### **NOLA SORTU ONGIZATE ETA LAGUNTZA GUNEA ERAKUNDEEN BARRUAN?**

- Behar dena entzuten eta errealistak izaten.
- Boluntarioak jarduera/zerbitzuaren antolaketan inplikatu.
- Talde gaituekin antolatutako espazioak sortuz, pertsonek sentitzen dutena idazketaren, ahozko kontakizunaren eta ulermenezko entzumenaren bidez adieraz dezaten.
- Espazioak/denborak aldizka finkatzeko prozesu egituratu bat ezartzea.
- Txangoak, isiltasun- eta barneratze-saioak, dantza-saioak, bazkariak eta topaketak partekatzea.
- Beharren diagnostikoa sistematizatuz, beharrak entzutetik eta tresnekin eta estrategiarekin lantzea ahalbidetuko duten espazioak diseinatu. Eta erritu partekatuak sartu: kafea hasieran...
- Espazio formalak sortuz: egituratuak, planifikatuak, hobetzeko ebaluazio estrategikoak, prestakuntza, aintzatespena eta informalak: egunero entzun eta kontrastatzea, elkartzeko eta gozatzeko uneak sortzea.
- Ematen diren egoera kritikoei – harremanei – lotutako gaiei buruzko prestakuntza puntualak txertatzea... Esperientziak partekatzea eta balio diguna eta baliotsua dena bideratzea. Mentoria, boluntariotza berriagoari laguntzea (epaitu gabe, jarrera ahalbidetzailearekin).
- Lotura eta presentzialtasuna, elkarguneak sustatu.
- Partekatze, beharrak ezagutzeko eta loturak sendotzeko espazioak sortzea.
- Gune informalak: jatea, edatea eta beste leku batean hitz egitea.
- Energia berritzeko ohiko guneetatik unean-unean bereiztea.
- Baliozkoa eta esker onekoa dela sentitzea.
- Zaintza lehenestea larrialdien aurrean.
- Figura arduratsuak definitzea, bereziki boluntariotzaren eremuan.
- Argitasuna egin beharreko zereginetan.
- Borondatezko lana aintzatestea eta balioestea.
- Benetako entzutea sustatzea eta norberaren zein kolektiboaren beharrak kontuan hartzea.

### **ZER BEHAR DUGU ELKAR ZAINTEKO EPE LUZEKO PRAKTIKEI EUSTEKO?**

- Kontzientzia, enpatia eta horretarako gogo.
- Kalitatezko denbora. Funtzionatuko duten baliabide praktiko desberdinak sortzea.
- BURUA: Plan bat izatea, plana betetzeko denbora, ezagutza eta tresnak. GORPUTZA: Energia lider izateko eta transmititzeko. ARIMA. Elkarte eta antolakuntza laguntza.
- Konpromisoa, baliabideak, egonkortasuna.

- Zaintza-praktikak erakundearen oinarrietan sartzea. Erakunde osoan, zaintzak lehentasuna izan behar du.
- Ez dadila pertsonala izan, antolamenduzkoa baizik.
- Espazio kolektiboa, egindako proiektua, dibulgazioa, konpromisoa eta erantzukizuna.
- Aldian behin kezkak, beharrak eta birziklatzeak adieraztea. Nire ohituren "cheking" -a, portaerak finkatzea edo berregituratzea.
- Autozainketa-praktika horiei lotutako aurrekontu espezifikoak, autozainketaren plangintza (saio kopurua, data posibleak, ebaluazioa), zaintzarako ordu/egun "babestuak".
- Harrerako unean, lehenengo prestakuntzak, jarraibideak eta gakoak, nork bere burua zaintzeko eta laguntza eskatzeko. Kalitatezko denbora, gozamenetik bizi izandakoa.
- Taldearen energiak orekatzea.
- Proiektuak zaintzea eta elikatzea.
- Pertsonen ahotsak jasotzea (adibidez, "Liburu Zuri" baten bidez).
- Zaintzarako dinamizazioa izatea.
- Boluntariotzaren erreleboa bultzatzea.
- Zaintzarako eta topaketarako espazio espezifikoak sortzea.
- Zaintzari eta elkar aitortzeari buruzko elkarriketak sustatzea.
- Bake mental kolektiboa sustatzea.
- Baterako eraikuntza: parte sentitzea funtsezko zutabea da.
- Lotura komunitarioa eta talde-zentzua indartzea.
- Zaintza arlo guztietan zeharkakoa izatea.
- Eraikuntza eta deseraikuntza kolektiboko prozesuak.

## HIRUGARREN UNEA GIZA ESKULTURAK

### **Aurkezpen kolektiboa**

Talde-lanaren amaiera gisa, bateratze-dinamika bat egiten da **"giza eskulturen" bidez**, non talde bakoitzak zaintzaren inguruan landutako ideia nagusiak sinbolikoki irudikatzen dituen.

### **Metodologia horri esker hauxe lortzen da:**

- Edukiak gorputzetik eta sinbolikotik adieraztea, hitzezkoaz haratago.
- Ideia konplexuak modu bisual eta partekatuan sintetizatzea.
- Pertsona guztien parte-hartzea bultzatzea.
- Inpaktu emozional eta ulermen kolektibo handiagoa sortzea.

Eskulturek funtsezko elementu hauek irudikatu zituzten:

- **Zaintza euskarri kolektibo gisa**, non pertsonak elkarri laguntzen dioten. Zaintza **prozesu kolektibo bat** da, elkarrekiko laguntzan eta erantzunkidetasun partekatuan oinarritua.

- **Enpatiazko laguntzak eta errekonozimenduak** loturak indartzen dituzte eta konfiantza sortzen dute elkarleen barruan. Entzutea eta konektatzea, hurbiltasun- eta arreta-posizioetan islatuta.
- **Pertsona zentroan kokatzea**, banakako segurtasuna bermatuz eta kolektiboari irekitzea erraztuz.
- **Ekipoa planifikatuta zaintzeak** prozesuak eta ongizatea epe luzera mantentzea ahalbidetzen du.
- **Zaintza laguntzarako**, askapen partekaturako eta ongizaterako gune gisa, espazio fisiko egokiak sortzea barne. Erantzunkidetasuna, oreka eta rolen banaketa erakutsiz.
- **Bizitzaren ospakizunak**, modu sinbolikoan adierazita, komunitatearen eta zaintzaren zentzua indartzen du.
- **Etenaldiaren eta orekaren beharra**, atsedena edo eustea sinbolizatzen zuten jarrerak gehituz.
- Une horrek ikaskuntzen **irakurketa partekatua** erraztu zuen, zaintza prozesu kolektibo, bizi eta eraikitzen ari denaren ideia indartuz.

## LAUGARREN UNEA. ERREKURTSOAK SORTZEA

Sortzen ari diren **ardatzak lantzeko eta baliabide erabilgarri bihurtzeko** ideia partekatzen da. Ikasitakoa material praktikotik sistematizatzea planteatzen da — infografiak, fitxak edo diptikoak, esaterako —, erakundeetara errazago eramateko. Euskarri komun gisa, **kit edo karpeta** bat proposatzen da, zehazki, gutun-azal bat, ardatz bakoitzari lotutako materialak eransteko

### 13:15-13:30 Hainbat informazio

Partekatu ziren informazioak:

**Boluntariotzaren Euskal Estrategiaren saioaren aurkezpena.** Hurrengo egunean, martxoaren 25ean, asteazkena, izango dela adierazi da. Dinamika bat prestatu da bertaratzen diren elkarleen ekarpenak jasotzeko, 2025-2028 aldiko strategiaren bederatzi proiektu eragileei dagokienez.

Mondragon Unibertsitatea antolatzen ari den **Ikaskuntza eta Zerbitzuari buruzko saioaren aurkezpena.** Izena eman ahal izateko helaraziko diegu. Unibertsitateetan ikaskuntza- eta zerbitzu-gaia nola sortu zen azaltzen da, eta ados gaude erakunde batzuk Deustuko Unibertsitatearekin lankidetzan ari direla proiektu honetan.

## BFOROAREN HURRENGO BILERA: MAIATZAK 12, ASTEARTEA