



Nire errezeta nahi gabeko bakardadearen aurka

Markatu aukera bat edo idatzi zure proposamena:

- ☐ **Auzotarren ekimenetan parte hartzea, hala nola auzoko jaietan, kultur taldeetan edo elkartasun jardueretan.**

Colaborar en iniciativas vecinales, como fiestas del barrio, grupos culturales o actividades solidarias.

- ☐ **Elkarri laguntzeko sareetan parte hartzea, hala nola mesedeak trukatzzea, zaintzea edo laguntzea.**

Participar en redes de apoyo mutuo, como intercambio de favores, cuidados o acompañamiento.

Mi receta contra la soledad no deseada

Marca una opción o escribe tu propuesta:

- ☐ **Keinu txikiak zaindu, hala nola agurtu, nola zauden galdetu edo minutu batzuk solasean eman.**

Cuidar los pequeños gestos, como saludar, preguntar cómo estás o dedicar unos minutos a charlar.

Nire errezeta... Mi receta es...

