



## Hau ez da publizitatea, elkartasuna baizik

### Zein da ideia?

Elkartasun-kate bat sortzea zure bizilagunen komunitatean. Aspaldiko espiritu hori berreskuratzea, bizilagunek elkarri laguntza txikiak eman eta elkar zaintzea.

Kontua ez da konpromiso handiak hartzea, ezta besteen bizitzan sartzea ere; xehetasun txikiak baino ez dira, bizilagun hobeak egiten gaituztenak.



### Zer egingo zenuke bizilagunengatik?

Pentsatu duzu zure bizitzako uneren batean mendekotasun-egoera batean egon zintezkeela, edo zaintza beharrea? Uste duzu zure eskaileran lagunduko lizuketela? Zure eskailera prest al dago behar duten pertsonentzako maitasun- eta laguntza-kate bat martxan jartzeko? Adibidez: onartuko zenuke paketeak jasotzea hirugarren solairukoak etxean ez daudenean? Lehen solairuko emakumearen umeak zainduko zenituzke bakarrik balego eta berehala irten behar izango balu? Mandatu bat egingo zenuke, zaborra jaitsiko zenuke, aldameneko txakurra paseatuko zenuke zu zurearekin irtetea?... Ogia eta egunkaria igoko al zenizkioke bizilagunari? Hainbeste arreta txiki daude gaixotasun bat, mendekotasun-egoera bat, galera batengatiko dolua edo bizitzaren amaiera jasaten ari den pertsona edo familia baten egunerokotasuna hobetu dezaketenak.

### Martxan jarriko dugu?

Zure bizilagun batzuek ere ikusi dute orri hau. Ziurrenik, badakizu nork egingo duen bat ideia honekin. Hitz egin haiekin eta aliatuak izango dituzu proiektua bizilagunen komunitatean zabaltzeko, ez baita lan erraza izango. Berezko beldurrak eta errezeloak gainditzeko, garrantzitsua da ideiarekin bat etor daitezkeen pertsonekin hitz egitea, eta behin eta berriz adieraztea ez dela konpromiso handia, baizik eta aldeko jarrera, benetan beharrezkoa denean bakarrik jarduteko.

### Laguntzarik nahi duzu?

Ekimen hau zure bizilagunen komunitatean martxan jarri nahi baduzu, jarri gurekin harremanetan:

**[hola@doblesonrisa.com](mailto:hola@doblesonrisa.com)**

**Tel.: 679 019 838**

Lehenengo bilera bat eskaintzen dizugu zalantzak argitzeko eta martxan jartzen laguntzeko, eta, gero, bizilagunen komunitate bakoitzak bere ingurunera egokitzen du proiektua, eta bera da proiektuaren arduraduna.

### Nola komunikatuko gara?

Batzen bat egin dezakezue, behar izanez gero garatu beharreko ekintzak zeintzuk diren adosteko. Whatsapp talde bat sortzea, beharrezkoa denean bakarrik aktibatuko dena. Erreferentziako pertsona edo antena nor izan daitezkeen identifikatzea, beharra dagoenean taldea aktiba dezan.

«Zainketak eta laguntza guztion kontua dira»

Proiektu hau honetan oinarrituta dago: **ESCALERA**

**FUNDACIÓN DOBLE SONRISA**



¿Y si nos cuidamos más en esta escalera?



## Esto no es publicidad, es solidaridad

### ¿Cuál es la idea?

Provocar una cadena de solidaridad en tu comunidad. Recuperando ese espíritu de hace años, cuando los vecindarios se prestaban pequeñas ayudas y cuidaban unos de otros.

No se trata de asumir grandes compromisos ni meterse en la vida de los demás, son solo esos pequeños detalles que nos hacen mejores vecinos.



### ¿Qué harías por tus vecinos/as?

¿Has pensado que, en algún momento de tu vida podrías estar en una situación de dependencia o de necesitar cuidados? ¿Crees que en tu escalera te apoyarían? ¿Tu escalera está preparada para poner en marcha una cadena de cariño y de acompañamiento para las personas que lo puedan necesitar? Por ejemplo: ¿aceptarías recoger paquetes cuando los del tercero no estén en casa? ¿Cuidarías un rato los niños de la del primero, que está sola y tiene que salir urgentemente...? ¿Harías un recado, bajarías la basura, pasearías al perro de tu vecino cuando salgas con el tuyo?... ¿Le subirías el pan y el periódico? Hay tantas pequeñas atenciones que pueden mejorar el día a día de una persona o familia que esta atravesando una enfermedad, una situación de dependencia, el duelo por una pérdida o incluso el final de la vida...

### ¿Lo ponemos en marcha?

Algunos de tus vecinos y vecinas también han visto este folleto. Seguramente puedes intuir quiénes sintonizarán más con la idea. Habla con ellos y tendrás aliados para ir difundiendo el proyecto entre la comunidad, que no será tarea fácil. Para superar los naturales miedos y reticencias es importante ir hablando con las personas que puedan sintonizar con la idea insistiendo en que no se trata de un gran compromiso, sino de una disposición favorable para actuar solo cuando sea realmente necesario.

### ¿Quieres ayuda?

Si quieres poner en marcha esta iniciativa en tu comunidad, contacta con nosotros en:

**[hola@doblesonrisa.com](mailto:hola@doblesonrisa.com)**

**Tel.: 679 019 838**

Te ofrecemos una primera reunión para resolver dudas y ayudarte a ponerlo en marcha y luego cada comunidad adapta el proyecto a su entorno y es la responsable del mismo.

### ¿Cómo nos comunicamos?

Podéis tener un encuentro para acordar cuáles son las acciones a desarrollar en caso de necesidad. Crear un grupo de whats app que solo se active cuando sea necesario. Identificar quién puede ser la persona de referencia o antena para activar el grupo cuando llegue la necesidad.

«Los cuidados y el acompañamiento es cosa de todos/as»

Este proyecto está basado en: **DESCALERA**

**FUNDACIÓN DOBLE SONRISA**

