

## **VOLUNTARIADO, ¿TE ATREVES?**

Todas las personas tenemos sentimientos solidarios, valores humanos que nos han inculcado desde la familia. Todas las personas, en algún momento de la vida, nos hemos sentido interpeladas ante experiencias cruciales, ante realidades que claman el cielo, ante situaciones sociales duras de vecinos, amigos, conocidos, allegados. Y seguro que muchas de ellas se han preguntado: ¿qué puedo hacer yo? Pues bien, este es el momento para que te lo vuelvas a replantear: ¿te atreves a hacer algo por los demás?

Arkupeak y Bidelagun juntos queremos promover el voluntariado entre las personas asociadas.

Lo puedes hacer, acompañando a ancianos en las residencias de la comarca, en Lesaka, Bera, Elizondo; ofreciéndote para acompañar a personas a médicos, dentista; ayudando en pequeñas gestiones como hacer la compra, salir a dar una vuelta, o tomar un café. Si quieres puedes ofrecerte para dar clases de castellano, euskera o francés, o apoyar a niños y niñas en sus estudios o colaborar en el reparto de alimentos. Tal vez quieras ofrecerte para acompañar enfermos a consultas externas a los hospitales de Pamplona o Irún, o prefieras visitar a los enfermos hospitalizados y que no tienen familiares. Puedes ofrecer tus habilidades y saberes para hacer el bien a otras muchas personas dínoslo. Piénsatelo. Ponte en contacto con nosotros ¿Te atreves?

Ixidro Herguedas Sukia  
Bidelagun elkarteko koordinatzailea

## **BOLUNTARIADOA, AUSARTZEN ZARA?**

Guztiok dauzkagu sentimentu solidarioak, familiak erakutsi dizkiguten giza baloreak. Guztiok, bizitzako momenturen batean oso gaizki sentitu izan gara, bizilagun, lagun, ezagun edo inguruko norbaitek bizitzen duen egoera gogorra ikusita. Egera hori ikusita ziur norbaitek baino gehiagok egin diogula gure buruari ondorengo galdera. Zer egin dezaket nik? Ba, hau da momentua berriro galdera hori egiteko. Ausartuko al zara besteengatik zerbait egitera?

Arkupeak eta Bidelagunek, elkarrekin, bazkideen arteko boluntariatua bultzatu nahi dute.

Eskualdeko, Lesaka, Bera, Elizondoko egoitzetan, bertako helduei laguntzea. Medikuarengana, dentistarengana joan behar dutenean, laguntzea; erosketak egiten laguntzea, ateraldi bat egitera edo kafe bat hartzera laguntzea. Nahi baduzu, erdera, euskara edo frantzeseko ikastaroak ematea, edo haurrei bere ikasketetan laguntzea. Elikagaien banaketan laguntzea. Agian, gaixoei kanpo kontsultetan lagundu nahi diezu, Iruñeko edo Irungo hospitalera joan behar dutenean, edo hospitalizatuta eta familiakorik ez dutenei bisita bat egitea. Eskeini dezakezu zure jakintasuna beste pertsoneri on egiteko. Pentsatu. Jarri gurekin harremantean. Ausartzen zara?