

**Salutare i propri vicini di casa**



---

**Aiutare qualcuno nello svolgimento dei propri compiti**



---

**Confortare una persona che si trova in difficoltà**



---

**Donare del tempo per attività di volontariato**



**Trovare del tempo  
per chiacchierare  
con una persona cara,  
anche se si è di fretta**

---



**Perdonare  
una persona**

---



**Condividere un pasto  
con una persona  
che non si incontra  
da tempo**

---



**Svolgere in casa dei compiti  
sollevando  
le altre persone**



**Offrire un caffè  
ad almeno una persona con cui  
c'è da sistemare  
una questione**

---



**Supporta  
un collega di lavoro  
o compagno di scuola  
nelle attività quotidiane**

---



**Mettiti con più attenzione  
in ascolto degli altri**

---



**Prenditi cura  
dell'ambiente  
che ti circonda**

