

Фото: Юрий Смитюк / ТАСС

Пять способов помочь пожилому человеку

Способ № 1.
Продуктовая корзина



Соберите набор самого нужного: крупы, макароны, молоко, тушёнку, яйца. Узнайте заранее, что закончилось, — у каждого свой рацион. Добавьте овощи, фрукты или сладости к чаю.

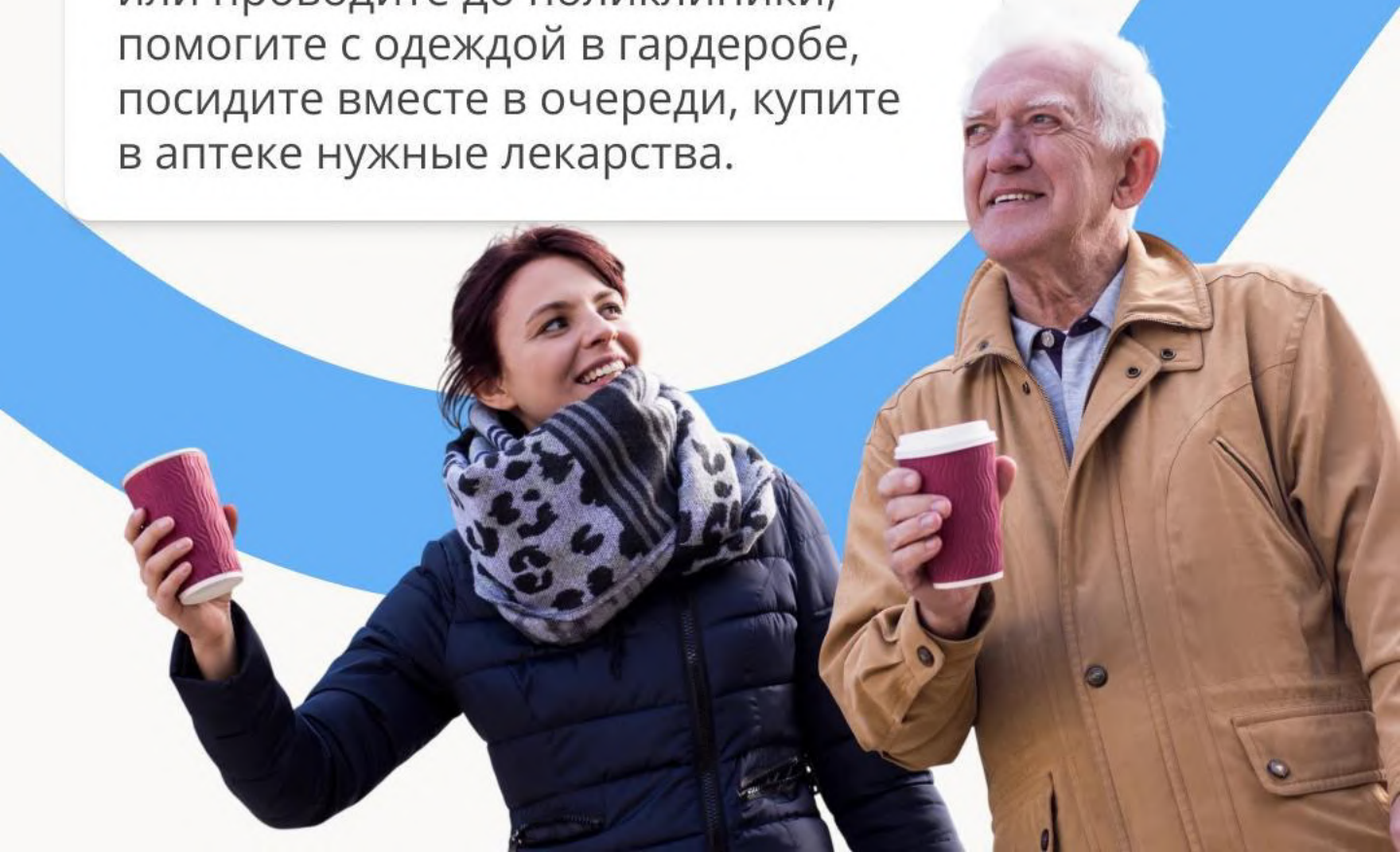
Способ № 2.
Разговор по душам

Больше всего людям в возрасте **не хватает живого общения**. Найдите хотя бы час, чтобы зайти к бабушке или дедушке и поговорить за чашкой чая. Дайте высказаться — не перебивайте и не торопите.



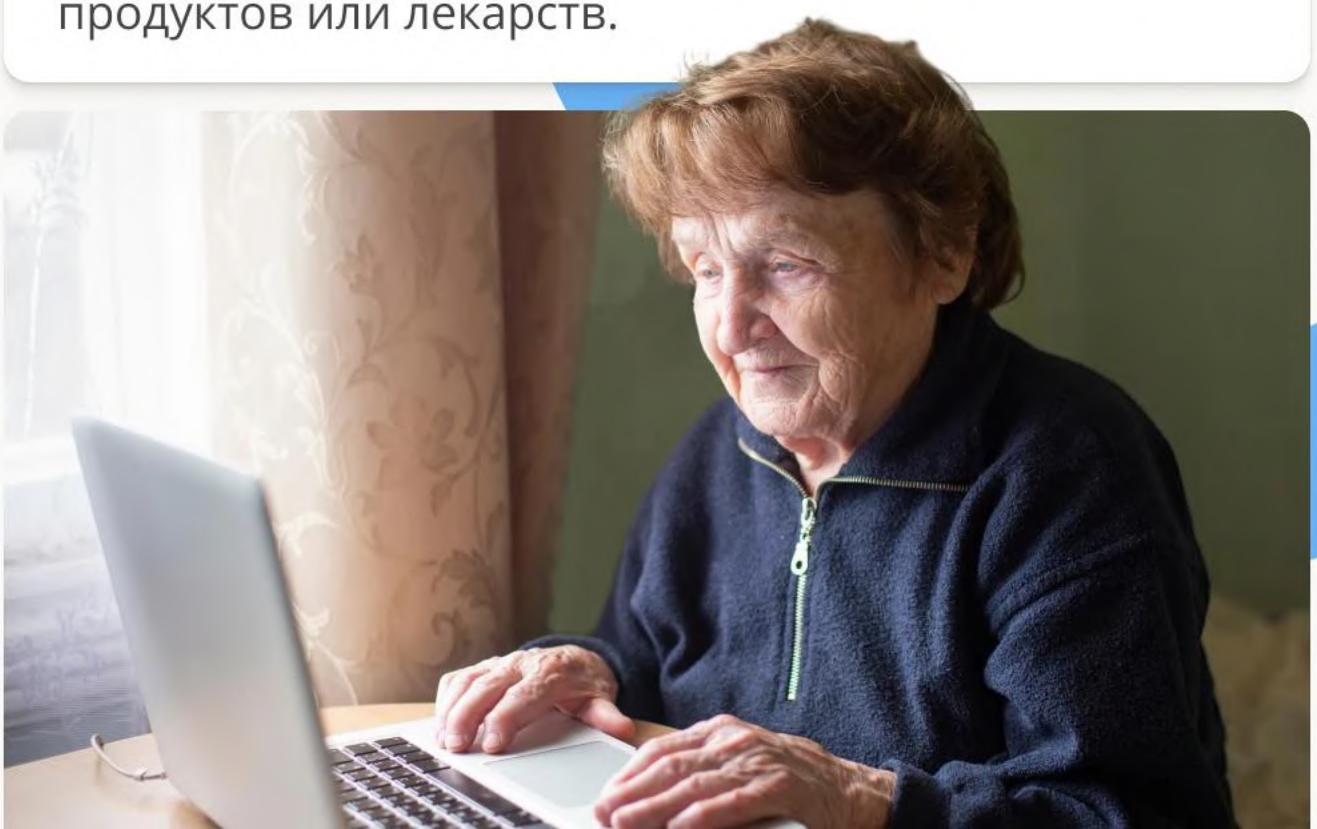
Способ № 3. Сопровождение

Пожилые часто ходят к врачам — составьте им компанию. Довезите или проводите до поликлиники, помогите с одеждой в гардеробе, посидите вместе в очереди, купите в аптеке нужные лекарства.



Способ № 4.
Цифровая помощь

Старшему поколению бывает сложно освоить гаджеты. Покажите, как увеличить шрифт или яркость, скачать приложение, оформить что-то на Госуслугах, вызвать такси, заказать доставку продуктов или лекарств.



Способ № 5. Общий досуг



У каждого есть **увлечение или любимое дело** — и неважно, сколько человеку лет. Разделите с бабушкой или дедушкой досуг — рыбалку, вязание, сканворды, сад, чтение или походы в музеи.







Куда обратиться



Фото: сообщество «Служба добровольцев „Милосердие“ (г.Москва)» ВКонтакте

Хотите помочь, но не знаете как? Присоединяйтесь к добровольцам московской службы **«Милосердие»**. Если вы из другого города, звоните на церковную горячую линию **8-800-707-02-22**. Вам подскажут, где нужна помощь.