



Opеka
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ЧЕЛОВЕК РЯДОМ

СРЕДА ПОДДЕРЖКИ ТЕХ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА
ПОЖИЛЫМИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

**«Я растерял все
свои листики.
Ветки на ветру под
дождем.»**

ГЕРОЙ ЭНТОНИ ХОПКИНСА В ФИЛЬМЕ «ОТЕЦ»

Кому мы помогаем и почему

РОДСТВЕННИКИ ПОЖИЛЫХ

СИДЕЛКИ

СОЦ РАБОТНИКИ

Когда человек помогает другим людям, он устает и выгорает.

Чтоб быть кому-то опорой, надо самому эту опору иметь.



Как устроен чат

Ежедневно с понедельника по субботу вы получаете:

- информацию по теме дня
- провокационный вопрос для обсуждения
- рекомендованный фильм для просмотра
- домашнее задание

А также:

- поддержку участников, волонтеров и психологов по проблемным моментам
- ответы на актуальные для вас вопросы



ТЕМЫ НЕДЕЛЬ

01

ПОМОГАЕМ
СЕБЕ

02

ПСИХОЛОГИЯ
ПОЖИЛОГО
ЧЕЛОВЕКА

03

БЫТ С ПОЖИЛЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

04

ВСЯ СЕМЬЯ

Сколько это занимает времени и сил?

ВРЕМЯ И СТЕПЕНЬ ВКЛЮЧЕННОСТИ ВЫ
ВЫБИРАЕТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО!
ОТ 3 МИНУТ ДО 3 ЧАСОВ

УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

добровольно

безопасно

бесплатно

