Abipalve nimekiri

Paljud teist on küsinud, kuidas saaksite meid praegu aidata. Olen märkinud nimekirjas tegevused, millest oleks meile päriselt abi. Palun anna teada, millise(d) neist saad enda peale võtta; võimalusel paku ka konkreetne päev, kellaaeg. Aitäh, et oled olemas! Ka väike abi tähendab meie jaoks palju.

Kodused tööd	**Juures olemine**	**Transport ja asjaajamine**
☐ Aita pesta nõusid või korrastada kööki. ☐ Too meile soe toit või valmista midagi, mida saab hiljem soojendada. ☐ Pane pesu pesema ja/või kuivama. ☐ Tee mõni majapidamis- või õuetöö, (too küttepuid, küta ahju, niida muru, lükka lund). ☐ Aita koristada järgmised ruumid: ☐ Aita järgmise koduse töö või parandusega:	☐ Tule talle _____ päeval kell _____ lihtsalt seltsiks. Pikka vestlust ega meelelahutamist ei ole vaja. ☐ Loe talle ette, kuula koos muusikat või vaata temaga midagi koos. ☐ Mine temaga võimaluse korral õue või istu temaga värskes õhus. ☐ Helista või saada talle sõnum.	☐ Sõiduta meid vastuvõtule või uuringule: ☐ Too meid haiglast või raviasutusest koju: ☐ Aita täita dokumente või suhelda asutuste või teenusepakkujatega. ☐ Too poest järgmised asjad: ☐ Too apteegist vajalikud ravimid või muud tarbed:
Lapsed ja lemmikloomad	**Minu puhkeaeg**	**Suhtlemine teiste inimestega**
☐ Vii lapsed kooli, lasteaeda või trenni. ☐ Veeda lastega paar tundi või korralda neile mõni tegevus. ☐ Valmista lastele söök. ☐ Vii koer jalutama. ☐ Toida või hoolda lemmikloomi: ☐ Aita järgmisel viisil:	☐ Ole tema juures _____ päeval umbes _____ tundi, et saaksin puhata, magada või kodust välja minna. ☐ Tule minuga kohvile, jalutama või lihtsalt korraks välja. ☐ Helista mulle aeg-ajalt. Ma ei pruugi alati vastata, kuid mul on hea teada, et oled olemas. ☐ Kuula mind ilma, et peaksid nõu andma või lahendusi pakkuma	☐ Anna meie kokkulepitud info edasi sugulastele või sõpradele: ☐ Ole kontaktisik, kellelt teised saavad olukorra kohta küsida. ☐ Aita vastata sõnumitele või tänada inimesi abipakkumiste eest.