

Pokud se vám e-mail nezobrazuje správně, [klikněte zde](#).

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

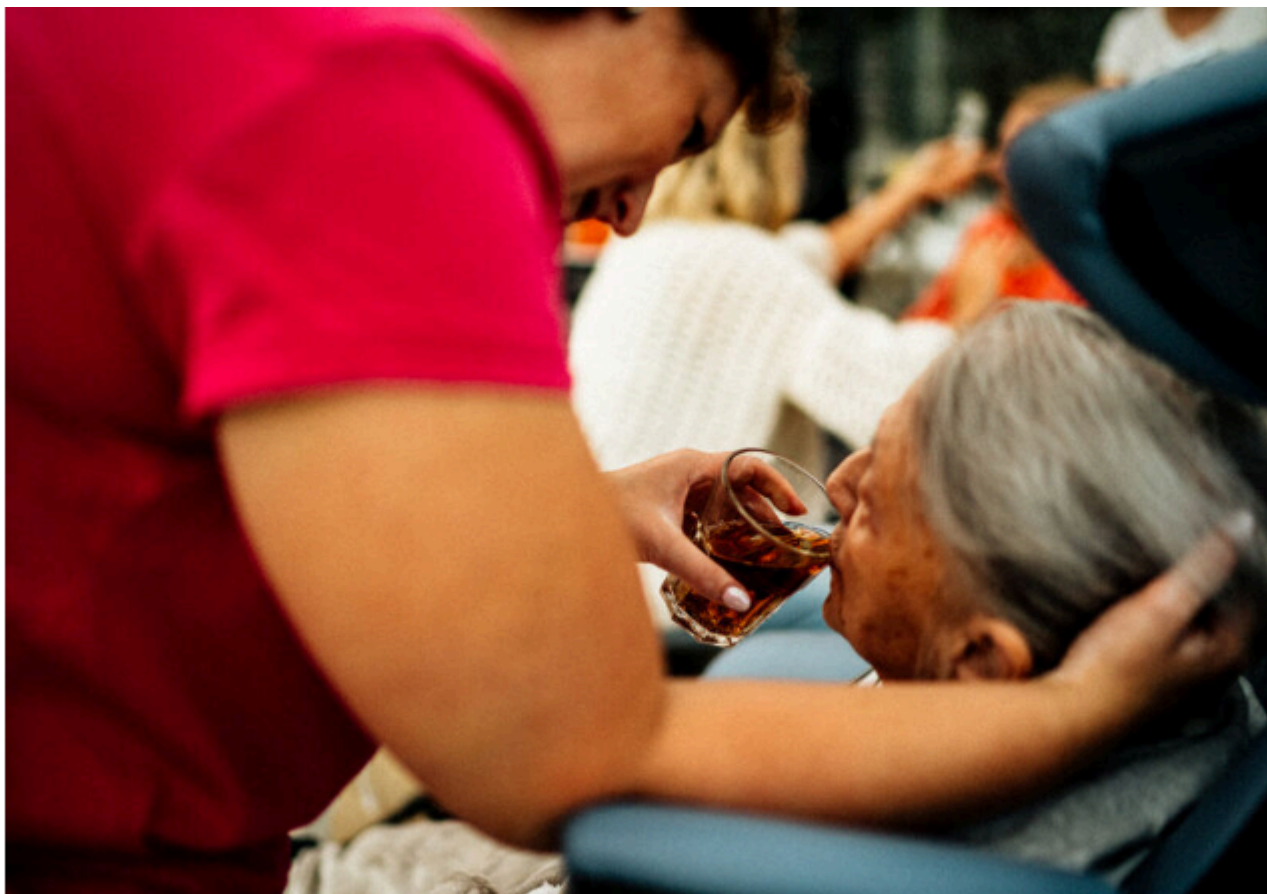
vítáme Vás u prvního vydání našich Poradenských novinek v roce 2026. Tentokrát se věnujeme důležitému tématu, které se v péči o starší blízké často podceňuje – **dehydrataci u seniorů**. Dozvíte se, jak ji včas rozpoznat, na jaké varovné signály si dát pozor a jak nastavit pitný režim tak, aby byl bezpečný a přirozený.

Zároveň připomínáme, že naše odborné poradenství je Vám k dispozici **zdarma**. Ať už řešíte péči, sociální služby, právní otázky nebo složité životní situace, můžete se na nás obrátit telefonicky i online.

Pokud dáváte přednost osobnímu setkání, zveme Vás také na náš **poradenský den v Českých Budějovicích**, kde budete mít možnost probrat své dotazy individuálně s našimi poradkyněmi.

Těšíme se na společná setkání i na další rok, ve kterém Vám budeme stát po boku.

Za tým Neztratit se ve stáří
Lenka Josková



Jak poznat dehydrataci u seniorů a jak jí předcházet?

Věděli jste, že senioři často nepocítují žízeň, i když jejich tělu chybí tekutiny? I mírná dehydratace může vést ke zmatenosti, únavě, závratím nebo pádům.

[V novém článku](#) se dozvíte, jaké jsou nenápadné příznaky dehydratace u seniorů, proč je pitný režim ve vyšším věku tak důležitý a najdete i praktické tipy, jak seniora přirozeně podpořit v dostatečném příjmu tekutin.



I v tomto roce poskytujeme poradenství zdarma pro všechny, kterým stárí přináší starosti

Kontaktujte nás telefonicky na čísle **777 718 465** každé úterý 8:30–11:30 a každou středu 14:00–17:00 nebo kdykoliv prostřednictvím e-mailu na poradenstvi@sue-ryder.cz.

V poradenství Vás rádi **vyslechneme, poradíme a podpoříme v oblasti péče o blízké.**

Pomůžeme Vám nastavit plán péče podle Vaší situace, zorientovat se v sociálních a zdravotních službách, řešit právní otázky i další praktické záležitosti, které s péčí souvisejí.

Poradenství je možné poskytnout také osobně u nás v kanceláři v Praze. Termín setkání si, prosím, domluvte předem prostřednictvím e-mailu.



Pozvánka: Poradenský den pro seniory v Českých Budějovicích

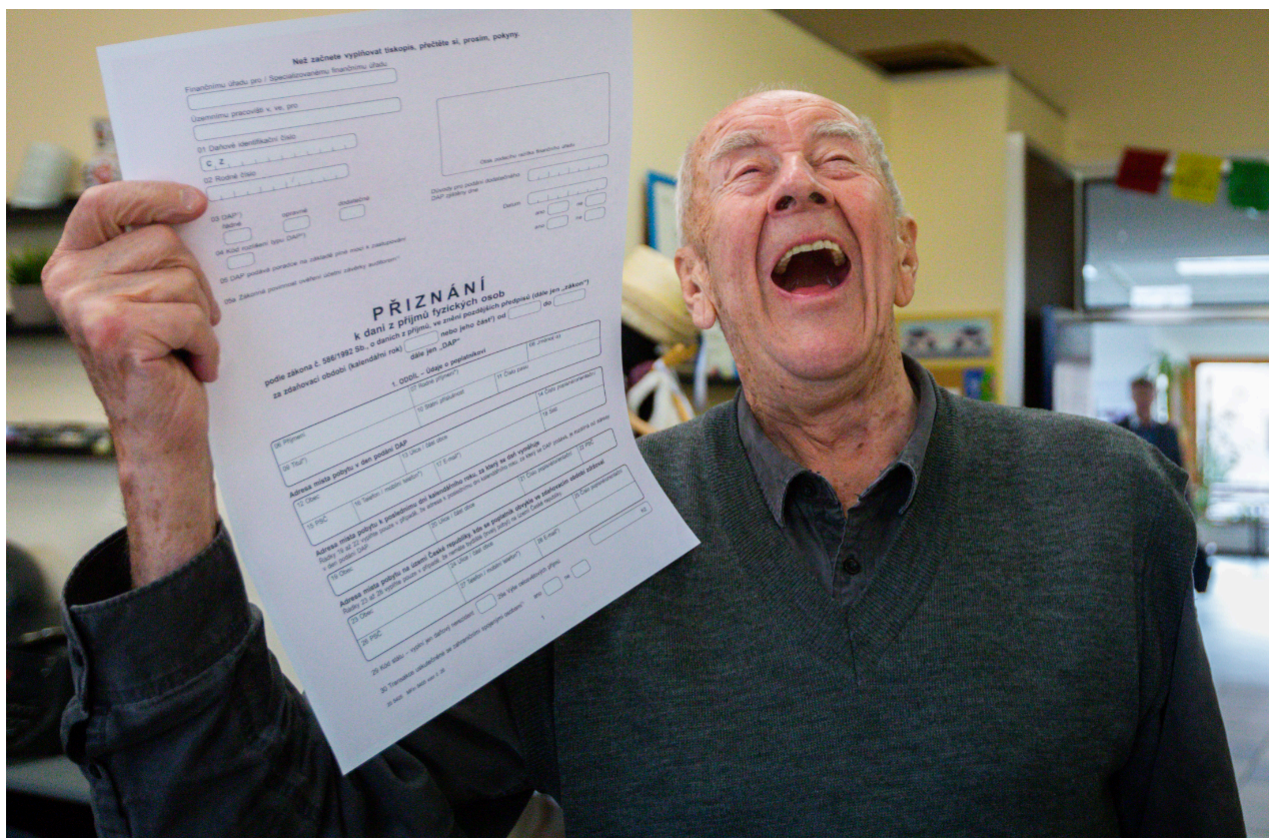
Zveme Vás na bezplatný poradenský den pro seniory a jejich blízké, který se uskuteční 9. března 2026 v Českých Budějovicích. Těšit se můžete na odbornou přednášku zaměřenou na právní témata (plná moc, dříve vyslovené přání, dědické otázky) i na individuální konzultace s odborníky z oblasti práva, financí, psychologie a sociálních služeb. Po celou dobu bude prostor pro Vaše dotazy. Připraveno pro Vás bude také drobné občerstvení a malý dárek.

Kdy: 9. března 2026 | 14:00–17:00

Kde: KC Gerbera, Mánesova 1803/3A, České Budějovice

Svou účast prosím potvrďte na: jsacka@csob.cz

Těšíme se na setkání s Vámi.



Za 15 minut máte hotové daňové přiznání 2025 i dobrý skutek

Začínáte si lámat hlavu, jak správně vyplnit své daňové přiznání za rok 2025? Máme úžasného pomocníka! Tým z onlinepriznani.cz vytvořil bezpečnou a jednoduchou aplikaci, která je zkušený daňář a zároveň laskavý filantrop. V minulých dvou letech s ní vytvořilo daňové přiznání přes 120 příznivců Sue Ryder a byli nadšení. [Zkuste to letos také!](#)

P.S.: Sue Ryder radí a pomáhá seniorům a jejich blízkým díky podpoře dárců. Máte-li chuť a možnost se k nám přidat i Vy, můžete poslat pomoc na účet 44994422/0800 pod variabilním symbolem %variable%, darovat na www.darekprosue Ryder.cz nebo použít tento QR kód ve svém internetovém bankovníctví.



Děkujeme Vám.



[Zde](#) se můžete odhlásit z naší rozesílky.