

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

v tomto vydání Poradenských novinek přinášíme praktické informace i inspiraci pro každodenní péči o sebe i své blízké.

- Nově jsme **rozšířili a upravili provoz poradenské linky**, abychom vám byli k dispozici ještě lépe ve chvílích, kdy naši pomoc potřebujete.
- V novém článku se věnujeme tématu, které zajímá stále více z nás – **prevenci demence**. Dozvíte se, co může každý z nás udělat pro zdraví svého mozku a jaké návyky mají skutečný význam.
- A přidáváme i **tip na knihu o péči v závěru života**, která citlivě a srozumitelně provází náročným obdobím a nabízí oporu těm, kteří pečují o své blízké.

Děkujeme, že jste s námi.

Za tým Neztratit se ve stáří
Lenka Josková



777 718 465

- pondělí 9:00-12:00
- středa 14:00-17:00
- čtvrtek 9:00-12:00

Potřebujete-li poradit v oblasti sociální, právní nebo si chcete promluvit s psycholožkou, využijte naši telefonní poradenskou linku.



Rozšiřujeme a upravujeme provoz poradenské linky pro seniory a pečující

Rádi bychom vás informovali, že naši telefonní poradenskou linku nově rozšiřujeme a zároveň mírně měníme dny provozu. Na čísle **777 718 465** ji nově můžete využít v těchto dnech:

- **pondělí 9:00-12:00**
- **středa 14:00-17:00**
- **čtvrtek 9:00-12:00**

Máte někdy pocit, že toho je moc? Že nevíte, jak dál, nebo si jen potřebujete s někým v klidu promluvit? Právě pro tyto chvíle tu je [poradenská linka Neztratit se ve stáří](#).

Na druhém konci telefonu vás vyslechne člověk, který rozumí – bez hodnocení, bez spěchu, s respektem a odbornými znalostmi, které vám pomohou najít řešení nebo další kroky. Možná váháte, jestli „je váš problém dost velký“. Věřte, že zavolat můžete s čímkoli. Někdy stačí jen sdílet, co vás trápí, a uleví se.

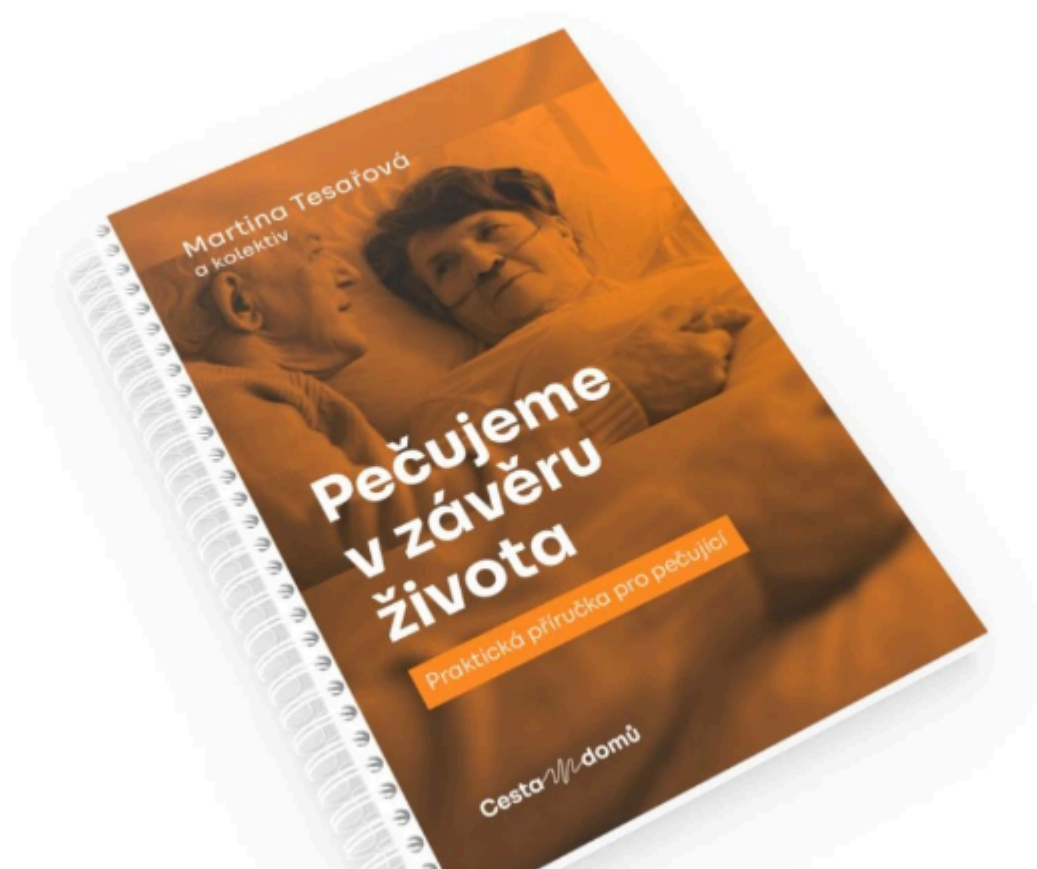


Lze demenci předcházet? Co může pro zdraví mozku udělat každý z nás

V České republice se demence týká asi 165 tisíc lidí a v dalších desetiletích bude tento počet pravděpodobně dále růst. Dobrou zprávou je, že i když demenci nelze vždy zabránit, podle současných výzkumů lze část případů ovlivnit zdravým životním stylem a péčí o zdraví mozku.

[V novém článku](#) se dozvíte:

- co můžeme, a naopak nemůžeme ovlivnit
 - co může pro svůj mozek udělat každý z nás – bez ohledu na věk
 - že i malé kroky mají smysl
-



Knižní novinka: Pečujeme v závěru života

Jak se starat o blízkého člověka na konci života, aby vedle samotné péče nezmizel respekt, důstojnost a lidský vztah? Přesně o tom je [knížní novinka Pečujeme v závěru života](#) od autorky Martiny Tesařové, která v organizaci Cesta domů řadu let vedla odlehčovací služby.

Nejde o teorii, kniha vychází z přímé zkušenosti s péčí o lidi na konci života. Je určena neformálním pečujícím – lidem, kteří se doma starají o někoho ze svých blízkých. Najdete v ní srozumitelné obrázky, praktické rady a jednoduché postupy z praxe. Publikace je k zakoupení v dobročinných obchodech a v e-shopu Cesty domů.



Žila jsem v Austrálii

Po letech strávených na druhém konci světa se paní Marta Krůtová vrátila do Prahy a hledala způsob, jak smysluplně naplnit svůj čas. Cesta ji zavedla do dobročinného obchodu Sue Ryder ve Štěpánské ulici. Dnes tu už 13. rokem pomáhá jako dobrovolnice a je také dárkyní Sue Ryder. V naší galerii v Michelském dvoře bude mít od 29. dubna 2026 výstavu svých fotografií. Dostala název Žila jsem v Austrálii. [V rozhovoru vypráví](#) o hledání směru, překonávání strachu i o tom, jak se umění může přirozeně propojit s dobrovolnictvím.

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.