

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

připravili jsme pro vás další vydání poradenských novin plné zajímavostí. Pokud jste z Plzně nebo okolí, nenechte si ujít **Poradenský den pro seniory a jejich rodiny**, kde vás čekají inspirativní přednášky i individuální konzultace.

Dále bychom vám rádi představili techniku **míčkování** – jednoduchou, ale účinnou metodu, která pomáhá uvolnit svaly a zlepšit dýchání.

A v neposlední řadě vám přinášíme výsledky průzkumu mezi pečujícími – jejich odpovědi ukazují sílu sdílené zkušenosti.

Přečtěte si více v našem newsletteru!

Za tým Neztratit se ve stáří

Lenka Josková



Poradenský den pro seniory a jejich blízké

Jste z Plzně nebo okolí? Zastavte se za námi 10. dubna od 14:00 do 18:00 na pobočce ČSOB v Plzni, Americká 60, 6. patro – zasedací místnost. Společně s kolegy a s ČSOB pro vás máme připravené dvě odborné přednášky na téma **Bezpečnost na internetu a Senioři a právo**. Zároveň zde bude prostor pro individuální poradenství.

Vstup je zdarma a kromě přednášek a poradenství bude pro Vás připraveno také občerstvení a malý dárek. Bližší informace najdete [na našich webových stránkách](#).



Míčkování aneb metoda pro tělo i duši

Možná to zní zvláštěně, ale obyčejné molitanové míčky mohou pomoci uvolnit svaly, zlepšit dýchání a přinést hlubokou relaxaci. Trápí vás nebo vaše blízké napětí ve svalech?

Objevují se problémy s dýcháním nebo alergiemi? Chcete dopřát tělu jemnou, ale účinnou péči? Míčkování je skvělá metoda pro děti, dospělé i seniory. A co víc? Má pozitivní vliv nejen na tělo, ale i na psychiku. Více o této technice se [dočtete zde](#).



Pečující promluvili: 400 odpovědí, které ukazují sílu sdílené zkušenosti

Zajímalo nás, jakou podporu pečující o své blízké seniory nejvíce potřebují a zda by jim mohl pomoci zkušený průvodce (peer konzultant). V rámci kampaně „Hledáme hrdiny, kteří inspirují svou péčí“ jsme proto připravili krátký dotazník, do kterého se zapojilo úžasných 400 respondentů. Jaké jsou výsledky? To se dozvíte v našem [novém článku](#).



Učíme se Namaste Care

„V domově pro seniory Sue Ryder žije přibližně 70 % klientů s nějakým druhem demence. I proto se začínáme vzdělávat v Namaste Care. Jedná se o hluboce lidskou a vědecky podloženou metodu, která nám skrze smyslovou stimulaci, laskavý dotek a přítomnou pozornost otevře cestu k lidem, jejichž svět se postupně uzavírá. Rodinám těchto klientů budeme umět ukázat, že i v tichu a zdánlivém odloučení existují způsoby, jak se přiblížit, sdílet přítomný okamžik a znovu pocítit vzájemnou blízkost,“ říká o Namaste Care Kristýna Kadlecová, manažerka domova pro seniory Sue Ryder. [Více si můžete přečíst zde.](#)

Děkujeme organizaci MILA a společnosti Philip Morris za možnost rozšířit naši péči o další cenný prvek.

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.darekprosueryder.cz nebo použít tento QR kód ve svém internetovém bankovníctví.



Děkujeme Vám.



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