

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Vážení a milí,

srdečně Vás vítáme u nového vydání našeho newsletteru, tentokrát pro měsíce březen/duben. S příchodem jara přinášíme osvěžující obsah, který Vám pomůže rozšířit obzory, získat nové znalosti a prozkoumat zajímavé trendy. Připravili jsme pro Vás nové články z právní oblasti, rady a tipy, jak i ve stáří zůstat co nejdéle fit a aktivní a posíláme také pozvání na chystané poradenské akce.

Potřebujete-li poradit v otázkách stáří nebo péče o blízké, neváhejte a ozvěte se nám buď prostřednictvím e-mailu poradenstvi@sue-ryder.cz, nebo telefonicky na naši linku, a to každé úterý od 8:30 do 11:30 nebo středu mezi 15:00 a 18:00 na číslo 777 718 465.

S přáním krásných jarních dnů,
za tým Neztratit se ve stáří,
Lenka Josková



Srdečně Vás zveme na

PORADENSKÝ DEN PRO SENIORY A JEJICH BLÍZKÉ

VSTUP
ZDARMA
OBČERSTVENÍ
A MALÝ DÁREK

6. 5. 2024 | 14.00-18.00

Bonté Coffee, budova ČSOB, Collinova 573, Hradec Králové

14:30 odborné přednášky

Bezpečnost na internetu
Senioři a právo (dědictví
apod.)

15:30 individuální

poradenství v oblasti
práva, financí, psychologie
a sociálních služeb

neztratitsevestari.cz | Domou Sue Ryder, z. ú.



Poradenské dny pro seniory a jejich blízké

Přijďte se zdarma poradit a poslechnout si zajímavé přednášky. Rádi Vás vyslechneme a poradíme v tématech týkajících se stáří. Kromě přednášek a poradenství pro Vás bude připraveno také občerstvení zdarma a malý dárek.

Kde se akce uskuteční?

- **Most: 16. dubna 2024 | 14:00 - 18:00**, Work-Life-Balance centrum Bridge 714, U Stadionu 714, Most
- **Hradec Králové: 6. května 2024 | 14:00 - 18:00**, Bonté Coffee, budova ČSOB, Collinova 573, Hradec Králové

Pro více informací [sledujte náš web](#) a [facebook](#)!



Zdravé stárnutí: S jasnou hlavou, bez velké fyzické bolesti nebo pocitu osamění?

Stáří by nemělo znamenat pouhé přežívání, ale spíše plnohodnotné žití, plné aktivit a smysluplných interakcí. V našem novém materiálu se zaměříme na konkrétní kroky, které můžeme podniknout, abychom prodloužili dobu, po kterou zůstáváme fit a aktivní, a abychom maximalizovali svou schopnost udržet jasnou mysl a emocionální stabilitu. [Stáhněte si materiál zde.](#)



Co znamená svěřenské nástupnictví a proč může být dobré ho využít?

V rodině může nastat situace, kdy budete chtít například vnukovi zanechat svůj automobil, ale vnuk v momentě sepisování Vaší závěti ještě nemá řidičský průkaz. Stačí tedy zřídit svěřenské nástupnictví, kdy předním dědicem bude Váš potomek, který se o auto postará do doby, než jej bude moci převzít Váš vnuk. Vnuka označíte jako následného dědice, na kterého přejde dědictví, až získá řidičské oprávnění. Více podrobností se dočtete [v novém článku](#).



Jak se dožít stovky? Výzkum zaměřený na život lidí v několika částech světa

Kniha Modré zóny od Dana Buettnera obsahuje výstupy dlouholetého výzkumu zaměřeného na život lidí v několika částech světa, kde lidé “zapomínají zemřít”. Právě tato místa jsou v knize nazývána jako “modré zóny”. [Přečtěte si 9 oblastí](#), které autor shrnuje a nabízí nám tak jakýsi recept na dlouhověkost.



Příběh paní Mileny (96 let): Cesta k důstojnosti

Starý člověk začne ztrácet svoji důstojnost v momentě, kdy má pocit, že přestává být užitečný. Pro své blízké, své okolí i pro společnost. Darovat mu alespoň jednou za den prožitek, že je prospěšný, je proto důležitý pilíř důstojného stáří podle Sue Ryder. I o tom je [příběh paní Mileny](#) (96 let).

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

%qrkdlenakampan%

Děkujeme Vám.



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