

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

George Eliot kdysi řekl: "Nikdy není pozdě na to stát se tím, kým byste mohli být." Možná to i pro nás může být motivační citát, který nám otevírá další možnosti. Ať už je to touha naučit se pěstovat a šlechtit nové druhy růží, nebo začít docházet na Univerzitu třetího věku. Co ale s jistotou víme je, že blahodárný je pro naše tělo především pohyb. Dobře zvolený, adekvátní našemu zdraví, pak přináší mnoho benefitů a celkově zmírňuje příznaky stárnutí.

Seniorský věk může být (bez ohledu na okolnosti) smysluplně prožitým obdobím a dokazují to mimo jiné i průzkumy spokojenosti. Možná tomu nebudete věřit, ale podle nich jsou starší lidé v průměru významně spokojenější než střední generace. Čím to bude, co myslíte?

Přeji Vám všem, abyste strávili léto ve zdraví a v pohybu.

Denisa Ratajová



Poradenství - Neztratit se ve stáří



Víte, co je předčasný důchod a předdůchod?

Jaký je mezi nimi rozdíl? Kdy mohu žádat a na co si dát pozor? Pro lepší přehlednost v této problematice jsme pro Vás připravili článek, který vám [shrne vše důležité](#).



Příběh pana Karla a neuskutečněné dovolené

Přinášíme Vám příběh z naší online poradny. Dotaz pana Karla se týkal nároku klienta na vrácení peněz za zrušený zájezd z důvodu covidové pandemie. Náš spolupracovník advokát JUDr. David Novotný [vypracoval odpověď](#), která může pomoci i dalším lidem, kteří se chystají vycestovat. V současné době, s možnými omezeními týkajícími se COVID -19, je potřeba být obezřetný.



Rozvoj a vzdělávání v pozdějším věku

Seniorský věk si mnozí z nás spojují s odpočinkem a relaxací. Zůstat aktivní i v pozdním věku má ale své výhody. Podle výzkumníků z lékařské fakulty Harvardovy univerzity mentální trénink, pravidelné cvičení i udržování smysluplných vztahů pomáhají snižovat jak rizika fyzických onemocnění, tak zabraňují zhoršování mentálních funkcí. [Projděte si spolu s námi](#) možnosti toho, jak zůstat co nejdéle svěží na těle i na mysli.

Fáze case managementu v praxi

V rámci projektu Centrum pro důstojné stárnutí proběhlo začátkem května již čtvrté setkání, a to na téma „[fáze case managementu v praxi](#)“. Tentokrát jsme s odborníky na jednotlivých příkladech kazuistik probírali průběh spolupráce case managera s klientem a způsob, jakým jej provází při hledání a sjednávání pomoci.



Služby pro seniory - Jsme tu pro seniory a jejich rodiny



Paradoxem covidové doby je, že se začalo více mluvit o smrti

S tímto konstatováním přichází Věra Vodičková, koordinátorka paliativní péče v Sue Ryder, v rozhovoru pro Český rozhlas. [Poslechněte si její zajímavé názory i osobní zkušenosti](#), které posbírala v průběhu 9 let, kdy se tématem smrti intenzivně zabývá.

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 Vašem internetovém bankovníctví.

%qrkdlenakampan%

Děkujeme Vám.



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