

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

adventní čas nám klepe na dveře, a s ním i příprava na blížící se Vánoce. Toto období by mělo být naplněno radostným očekáváním příchodu Ježíška a je také časem pro rozjímání a dobročinnost. To je ale v dnešních dnech velmi těžké. Všechny nás zaměstnává pandemie covidu a mnohé z nás i energetická krize.

Proto Vám, alespoň takto na dálku, přeji hodně sil a pokud to aspoň trochu půjde, tak povzbuzující chvílky v kruhu blízkých. Rodina a přátelé jsou tím středobodem, ze kterého můžeme čerpat energii a pozitivní náladu.

Klidný a zdravý Advent Vám ze Sue Ryder přeje

Denisa Ratajová



Poradenství - Neztratit se ve stáří



Stravování seniorů s důrazem na prevenci

Senioři jsou různorodou skupinou populace se specifickými výživovými nároky, které se liší v závislosti na věku, pohlaví, aktuálním zdravotním stavu, pohybové aktivitě, stravovacích zvyklostech a možnostech. Důležitá je i míra soběstačnosti seniora, tedy jeho závislost na druhé osobě a schopnost nákupu a přípravy stravy. Existuje však několik společných jmenovatelů optimálního stravování, které jsou obecně platné i mimo geriatrickou populaci. [Článek pro Vás připravila nutriční terapeutka specialista Mgr. Ing. Tereza Vágnerová.](#)



Milostivé léto možná pomůže i Vám

Změny exekučního řádu umožňují v těchto týdnech ukončit tisíce exekucí. Ověřte si, jestli Milostivé léto nemůže pomoci i Vám. Více najdete na <https://milostiveleto.cz/>



Martin Žárský o case managementu

V roce 2019 jsme založili projekt Centrum pro důstojné stárnutí Sue Ryder, který se zabývá tématem tzv. case managementu. Jde o profesionální metodu sociální práce, která pomůže především u klientů, kteří potřebují v nepříznivé životní situaci poskládat pomoc z většího množství služeb. V tomto oboru se sami vzděláváme, ale také ho chceme ukotvit jako samostatnou disciplínu v pomáhajících profesích a vzdělávání v ČR. [Přečtěte si rozhovor s Mgr. Martinem Žárským, jedním z odborníků, kteří s Centrem dlouhodobě spolupracují.](#)



Služby pro seniory - Jsme tu pro seniory a jejich rodiny



Stáří není procházka růžovým sadem

To říká paní Vlasta (97 let), klientka Sue Ryder. Špatně vidí, u postele má zaparkovaný modrý invalidní vozíček a tvář jí brázdí hluboké vrásky. Když ale začne vyprávět a Vy zabloudíte očima na zdi jejího pokoje, kde visí fotografie bombardéru Vickers Wellington, dojde Vám, že máte před sebou Lvici, která překonala mnohé životní zkoušky. Podívejte se na [video](#), [přečtěte si střípky z jejího života](#), a pokud můžete, podpořte jí i její ostatní spolubojovníky ze Sue Ryder na www.darekprosueryder.cz.

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.