

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

Noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

znáte pohádku O slepičce a kohoutkovi? Nejspíš ano – kohoutkovi se v ní náhle přitíží a slepička vyčerpávajícím způsobem obíhá jednoho „pomocníka“ za druhým, aby ho zachránila. Podobně se dnes bohužel často cítí i rodiny, když stáří začne jejich blízkým přinášet starosti.

V Česku přitom o své blízké v posledních pěti letech pečovalo nebo pečuje až 2 miliony lidí.

Ve Sue Ryder věříme, že řešením je tzv. koordinovaný přístup.

Ten přináší zásadní obrat do podpory v péči: do centra pozornosti staví konkrétního klienta v jeho jedinečné životní situaci a s jeho konkrétními potřebami. Na tuto jedinečnou potřebu pak koordinátor vybírá pomoc z různých druhů služeb. Díky tomu je pomoc dostupnější pro klienta i jeho rodinu a zároveň efektivnější pro celý systém.

Koordinovanému přístupu se proto každoročně věnujeme i [na naší mezinárodní konferenci, která se letos opět uskuteční v červnu](#).

Tým Sue Ryder



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

V České republice žije přibližně 165 tisíc lidí s některou z forem demence, a to v různém stupni závažnosti. Odborníci zároveň upozorňují, že v následujících desetiletích bude tento počet pravděpodobně růst. Dobrou zprávou ale je, že i když demenci nelze vždy zcela zabránit, podle současných výzkumů můžeme část případů ovlivnit – zdravým životním stylem a péčí o náš mozek.

[V článku na našem poradenském portále](#) Neztratit se ve stáří se dozvíte:

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



Intenzivní zooterapie pro seniory

V dubnu jsme našim klientům dopřáli hned několik silných zážitků se zvířaty. Navštívili kočičí kavárnu, na zahradu za nimi zavítal terapeutický kůň Sagi a v denním centru si užili dokonce setkání s živým, ochočeným netopýrem.

Pouhá přítomnost zvířete totiž pomáhá snižovat napětí, stres i krevní tlak a přináší klid a zlepšení celkové pohody. Zooterapie uvolňuje tělo i mysl a podporuje kontakt, který je často přirozenější než slova.

„Až tady jsem poznal, jak jsou zvířata báječná! Na nic se vás neptají, nekritizují vás, nic po vás nechtějí, jen být váš kamarád,“ říká paní Marie, klientka domova pro seniory Sue Ryder.

Děkujeme Veronice Volgemutové a Sagimu za jejich pravidelné návštěvy.

[Podívejte se na fotografie z dubnových setkání.](#)



Staň se vytrvalcem pro ty nejstarší z nás

Péče o seniory je maraton - ne sprint! Tady nejde o jednorázové výkony, ale o vytrvalost a malé kroky, které se opakují. Pan Mário ten svůj udělal už jako student, kdy začal posílat pravidelný dar. Stal se tak nejmladším pravidelným dárce Sue Ryder. „Na konci měsíce mi vždy něco zůstalo. A došlo mi, že část z toho může pomáhat dál.“ Dokazuje, že i stovka měsíčně může mít velký smysl. Zkusíte to taky? Pomůžete nejen konkrétním seniorům, ale i tomu, že šanci na důstojné stáří budeme mít v budoucnu my všichni.

[Rozhovor s Máriem si můžete přečíst zde.](#)



Zveme vás na výstavu „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 v květnu výstavu svých fotografií. [U této příležitosti vznikl rozhovor](#), kde paní Marta vypráví o hledání směru, překonávání strachu i o tom, jak se umění může přirozeně propojit s dobrovolnictvím.



20. dobročinný bazárek Sue Ryder: příběh dobrovolnictví, který pokračuje

Kdo by věřil, že letošní bazárek pro rodiny s dětmi v areálu Sue Ryder se konal už po dvacáté? Jubilejní 20. ročník je za námi – a stojí za ním 16 let dobrovolnické práce, energie a společného nasazení.

Do organizace se za tu dobu zapojily desítky dobrovolnic, pravidelně jich bývá přes 40. Společně věnují svůj čas Sue Ryder. Výsledek?

Prodejem věcí se za 20 bazárků podařilo získat 1 547 000 Kč na péči o křehké seniory.

„Všechny jsme starší, ale touha dělat něco smysluplného zůstává. Jen síl někdy ubývá. Hledáme cesty, jak si práci ulehčit – část bazárku dnes probíhá i online. Jedno je ale jisté, ještě nekončíme,“ říká Bára Fröhde, hlavní organizátorka.

Bazárek ale není jen o věcech a prodeji. Za dvacet let vyrostla i nová generace dobrovolníků – k maminkám se postupně přidaly jejich děti. Bazárek se tak stal místem, kde se předávají hodnoty: že pomáhat má smysl, že věci si zaslouží druhou šanci a že čas věnovaný druhým se počítá.

Rok 2026 vyhlásila OSN Mezinárodním rokem dobrovolníků pro udržitelný rozvoj. Pro nás je to připomínka, že právě dobrovolnictví drží podobné akce při životě.

Děkujeme všem, kdo jsou součástí této dlouhé cesty. [Podívejte se na fotografie.](#)

Pomáhat seniorům a jejich blízkým můžeme díky podpoře našich individuálních, institucionálních a firemních dárců. Jsme vděční za vás za všechny!

Děkujeme **spolku rodičů při Prague British International School**, který každoročně pořádá dobročinné akce na podporu neziskových organizací. Jejich dlouhodobé podpory si velmi vážíme.

Poděkování patří společnosti **Heineken Česká republika, a.s.** za uspořádání dobrosnídaně na podporu zooterapie i za milou degustační akci pro naše klienty, která přinesla nejen podporu, ale i příjemný zážitek.

Velmi si vážíme společnosti **ARAMARK, s.r.o.**, která zajistila kompletní catering na akci „Ochutnávka wellbeing webinářů“.

Děkujeme zaměstnancům **Britského velvyslanectví v Praze** a panu velvyslanci **Mattu Fieldovi** za poskytnutí krásného zázemí pro setkání s dárci a přáteli Sue Ryder. Poděkování patří také firmám **Wilomenna, Choco Café a Bohéma** za jejich dary a podporu.

Za dar kancelářského nábytku děkujeme společnosti **Global Transporte Czechia**.

Upřímné poděkování patří **Nadaci ČEZ** za podporu projektu zaměřeného na rozvoj kompetencí a stabilitu multidisciplinárního týmu v oblasti dlouhodobé péče.

Společnosti ČSOB srdečně děkujeme za dlouhodobou podporu. V březnu jsme pro její zaměstnance uspořádali webinář „Jak zvládnout péči o své blízké?“, jehož realizaci ČSOB podpořila. Vážíme si finančního daru od zaměstnanců i společnosti ČSOB v rámci akce Valentýnské pečení na podporu zooterapie pro naše klienty.

Děkujeme **Magistrátu hlavního města Prahy** za dotaci, která nám pomáhá zajišťovat kvalitní péči v domově pro seniory a služby osobní asistence.

***Přidejte se k nám i Vy** a pošlete pomoc na účet 44994422/0800 pod variabilním symbolem **%variable%99**, darujte na [Dárek pro Sue Ryder](#) nebo použijte tento QR kód ve svém internetovém bankovníctví.*



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