KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ

Společná
CIDLINA

# Nejsi na to sám!

## Každý problém má své řešení…



## ÚVOD

Tato brožura nabízí rady jednotlivcům, rodinám s dětmi a seniorům, jak se vyrovnat s obtížnými situacemi, které se mohou vyskytnout v našich životech. Brožura je průvodcem, který vám ukáže možnosti, jak ušetřit a zvýšit své příjmy, kde hledat podporu nebo jak pomoci člověku v krizi.

Brožura vznikla v rámci projektu Sociální, finanční a energetické poradenství v regionu Společná CIDLINA. Činnosti projektu mají podpořit obyvatele regionu Společná CIDLINA v Královéhradeckém kraji v sociální oblasti. Podpořené aktivity zajistí, že rodiny a jednotlivci si udrží kvalitu života a vyhnou se riziku sociálního vyloučení, což posílí občanskou solidaritu a soudržnost.

Tato brožura je k dispozici v tištěné a elektronické verzi, kterou je možné si stáhnout na www.spolecnacidlina.cz nebo prostřednictvím QR kódu. Odkazy v brožuře jsou aktivní pouze v elektronické verzi.

Společná CIDLINA se podílí na rozvoji regionu již od roku 2008. Nezisková organizace vznikla v březnu 2004, od této doby je členská základna prakticky neměnná a členové se aktivně podílí na realizaci jednotlivých projektů a naplňování strategií. Nezisková organizace má strukturu místní akční skupiny a pracuje na principu partnerství na území 38 obcí Chlumecka a Novobydžovska. Připravené strategie jsou financovány z Evropských fondů a jsou podporovány nejrůznější obory - ekonomika, zemědělství, školství, občanská vybavenost apod.



# OBSAH


Úvod - 1 -
Všeobecné informace pro člověka, který vidí druhého v tíživé životní situaci - 4 -
Desatero správné pomoci - 4 -
Důležité odkazy a kontakty - 4 -
Možnosti, které nám dává stát - 5 -
Rozpočet rodiny - 6 -
Základní opatření pro snížení spotřeby peněz - 6 -
Příklad rozpočtu rodiny, která žije od výplaty k výplatě - 6 -
Šetření energiemi - 10 -
Nájem a náklady na bydlení - 10 -
Oblečení - 10 -
Drogerie – kosmetika - 10 -
Úklidové prostředky - 11 -
Voda - 12 -
Pár základních opatření pro snížení spotřeby vody - 12 -
Dvojité splachování toalety - 12 -
Perlátor - 13 -
Elektřina - 14 -
Pár základních opatření pro snížení spotřeby elektřiny - 14 -
Úsporné žárovky - 14 -
Lednice - 14 -
Pračka, myčka - 15 -
Sušička na prádlo - 15 -
Vaření - 15 -
Plyn / vytápění / ohřev vody - 16 -
Pár základních opatření pro snížení spotřeby vody - 16 -
Dluhová problematika - 17 -
Pár základních opatření pro prevenci zadlužení nebo pomoc při dluzích - 17 -
Jak mohou vzniknout dluhy - 18 -
Speciální potřeby dětí - 19 -
Rodiče v krizi - 20 -
Pár základních rad a opatření proti rodinné krizi - 20 -
Svěření dítěte do péče - 21 -
Návrh na rozvod manželství - 21 -
Výživné - 21 -
Náhradní výživné - 22 -
Rodič samoživitel - 22 -
Partner neplatí výživné - náhradní výživné - 22 -

# OBSAH


DOMÁCÍ NÁSILÍ - 23 -
Pár základních rad - 23 -
V akutním nebezpečí - 23 -
Varovné signály - 24 -
Nemám práci – hledání zaměstnání - 29 -
Životopis a pohovor - 29 -
Senior - 30 -
Ochrana před Šmejdy - 30 -
Jsem senior - 32 -
Pečuji o seniora - 32 -
Budu o seniora pečovat osobně - 32 -
Nemohu se o seniora starat osobně doma - 33 -
Umírající - 33 -
Zdroje - 34 -
Dávkový systém - 36 -

# VŠEOBECNÉ INFORMACE PRO ČLOVĚKA, KTERÝ VIDÍ DRUHÉHO V TÍŽIVÉ ŽIVOTNÍ SITUACI

## Desatero správné pomoci

- **Oceňte každého, kdo přišel s tíživou sociální situací**. Jen uvědomit si, že mám problém, sám ho nezvládnu a musím si říct o pomoc, chce obrovský kus odvahy.
- **Na prvním místě je vždy rodina**. V tíživé situaci by si člověk nejprve měl zkusit pomoci sám, poté se obrátit na rodinu, přátele a blízké okolí. Poslední v řadě je stát. Musíme hledat vlastní finanční i mentální zdroje, ale vždy je možné využít záchrannou síť státu a požádat o nějakou ze sociálních dávek. Pamatujte však, že sociální dávky nejsou první a jediné řešení situace.
- **Pokud se člověk nachází v krizi, nikdy mu nepomůže lítost**. Pokud budeme někoho litovat a plakat s ním, nepomáháme mu, spíš naopak. Našim úkolem je podpořit ho a pomoci mu nalézt konstruktivní řešení situace.
- **Pomáhejte s rozvahou a chladnou hlavou**. Pokud si nejste jistí, jak máte postupovat, domluvte si schůzku na později. Nic se nejí tak horké, jak se uvaří. Zjistěte si možnosti pomoci člověku v krizi ve vašem okolí. Základní informace a kontakty najdete v této brožuře, nebo se můžete obrátit na sociálního pracovníka na obci v ORP. Je to odborník na dostupné služby a možnosti ve vašem městě a rád vám pomůže.
- **Dotáhněte pomoc až do konce.** Vždy je důležité člověku v tíživé situaci pomoci objednat se do služby, nebo s ním kontaktovat vhodného člověka. Pokud mu jen předáme informace, hrozí, že nezavolá, bude se bát, nebude umět správně formulovat problém, bude ho bagatelizovat…
- **Vždy slyšíte příběh jen z jedné strany**. Pokud máte nějakým způsobem fakticky řešit situaci, musíte si vyslechnout i druhou stranu např. „vyhazují mě z ničeho nic z domu“ „Ano, ale tady jsem posílal výzvu, neplatíte nájemné“. Role sociálního pracovníka – starosty je hledat optimální řešení. „Tady mám doklad, že neplatíte nájemné, z jakého důvodu. „Nemám na to“ „Mám malou výplatu a manžel neplatí výživné“ „To je velmi těžká situace, ale máte možnost využít…“ … Osoba má finance a může zůstat v bytě. Vždy je dobré komunikovat i s druhou
- stranou.

  **Úřady práce, soudy, instituce… vyžadují vždy písemné doklady**, rozsudky, lékařské zprávy a žádosti, proto je dobré ho o tomto informovat a pomoci mu posbírat důležité informace a dokumenty...

## Důležité odkazy a kontakty

Krizové linky celorepublikové Adresář pomoci – telefonní informační a krizové linky a online pomoc v České republice – pomoc pro člověka v tísni, pomáhajícího laika i pro profesionála
I-registr sociálních služeb – vyhledávání sociálních služeb v rámci krajů
www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb
Adresář sociálních služeb v ORP Nový Bydžov
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo
Adresář sociálních služeb Chlumec nad Cidlinou a okolí
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

Systém sociálních dávek a seznam všech sociálních služeb
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo
Kalkulačka sociálních dávek
www.kurzy.cz/kalkulacka/prispevky-davky
Deštník proti drahotě
www.destnikprotidrahote.cz

## MOŽNOSTI, KTERÉ NÁM DÁVÁ STÁT

V životě člověka jsou situace a okamžiky, kdy potřebuje pomocnou ruku druhého. V takových situacích se může spolehnout na sebe, na pomoc své rodiny, přátel, ale pokud i přesto je situace neřešitelná a pro člověka finančně náročná, může se obrátit na stát. Stát poskytuje podporu v mateřství, nemoci, důchodovém věku, sirotkům, vdovám/vdovcům, zdravotně postiženým…

- Přehled sociálních dávek
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo
- Příspěvky zdravotních pojišťoven
  www.avenier.cz/cz/prispevky
- Zelená úsporám – čerpání dotací pro dům a byt
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/energeticke-poradenstvi
- Příspěvky na fotovoltaiku, opravu domu – zelená úsporám
  www.novazelenausporam.cz
- Dešťovka – čerpání dotací pro zachycování dešťové vody
  www.vodavdome.cz/dotace-destovka
- Kotlíkové dotace
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/ostatni-energetika

# ROZPOČET RODINY

## Základní kroky pro snížení výdajů

Nastavte si rodinný rozpočet. Dobře nastavený rozpočet rodiny je základ zdravé rodiny a zdravá rodina je základ lidského štěstí…

- **V první řadě si musíme nalít čistého vína, sednout si ke stolu a sepsat si veškeré příjmy a veškeré výdaje rodiny.** Hlavním pravidlem je – **když na to nemám, tak to nepotřebuju!** Rodinný rozpočet nám pomůže neutrácet peníze zbytečně a pomůže nám vytvořit si větší finanční rezervy.
- Pokud je z rozpočtu patrné, že rodina nemá na rozdávání a žije od výplaty k výplatě, je třeba zvýšit příjmy a snížit výdaje.
- **Myslete na to, že peníze nemají být problém**, měli bychom si je i užít, ale musíme mít zdravé povědomí o našich financích.
- **Další tipy a rady naleznete na webu**: Rozbité prasátko
  www.rozbiteprasatko.cz/jak-hospodarit-s-penezi

## Příklad rozpočtu rodiny, která žije od výplaty k výplatě

Jak postupovat v případě napjatého rodinné rozpočtu?

- Příklad je sestaven pro rodinu se dvěma dětmi a dvěma dospělími
- Každá rodina, i když oba dospělí v rodině pracují, která nedosáhne na výši životního minima (rodina se dvěma dětmi cca 47.000 Kč) má nárok na přídavky na děti, příspěvek na bydlení…
- Další tipy, jak zbytečně neutrácet peníze
  www.rozbiteprasatko.cz/jak-usetrit-v-domacnosti
- Kalkulačka nárok na příspěvky a dávky
  www.kurzy.cz/kalkulacka/prispevky-davky
- Rodinný rozpočet
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

| Příjmy | | Výdaje | |
|---|---|---|---|
| **pravidelně měsíčně** | | | |
| Plat/Mzda | | Nájem/hypotéka | |
| Plat/rodičovský příspěvek | | Spoření na údržbu bydlení | |
| Nájemné | | Energie – voda, elektřina, plyn, internet… | |
| Vedlejší příjmy | | Telefon, TV, | |
| Příjmy z podnikání | | Potraviny | |
| Příjmy z investic | | Doprava | |
| Sociální dávky | | Děti – škola | |
| Prodej věcí | | Děti – oblečení, boty | |
| | | Dospělí – oblečení, boty | |
| | | Dluhy | |
| | | Léky | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Zvýšení příjmů | | |
|---|---|---|
| **pravidelné měsíčně** | | |
| **Plat/Mzda** | 3 000 Kč | řeknete si o vyšší plat/mzdu |
| **Plat /rodičovský příspěvek** | | Kdy půjde vaše dítě do školky, pokud čekáte druhé dítě můžete si vybrat zbytek příspěvku. |
| **Nájemné** | 500 Kč | Není něco, co můžete pronajmout / půjčit – vrtačka, vysavač na koberce, chata, kolo, kostým, plesové šaty… |
| **Vedlejší příjmy** | 1 000 Kč | Umíte háčkovat, šít, vyměnit zip, opravit kapající kohoutek, posekat zahradu, vyvenčit psa, dojít na nákup, doučovat – můžete poskytnou svou službu. |
| **Příjmy z podnikání** | | Zkuste začít podnikat v odvětví, ve kterém jste si jistí. Pokud nemáte stabilní rodinný rozpočet nepůjčujte si peníze na podnikání. |
| **Příjmy z investic** | | Až budete mít stabilní rodinný rozpočet můžete začít investovat a vydělávat peníze – pasivní příjem. |
| **Sociální dávky** | 2 800 Kč | Pokud vaše rodina má příjem pod 3,4násobku životního minima - máte nárok na přídavek na děti.<br><br>Rodina se dvěma dětmi – životní minimum 47 736,- |
| | 5 700 Kč | při přijmu 41 000 (vyšší mzda + přídavky na dítě) kalkulačka |
| | | Kalkulačka všech sociálních dávek |
| **Prodej věcí** | 1 500 Kč | sezonní prodej věcí, zimní oblečení, sportovní potřeby, hračky, přebytky ze zahrady… |
| | | |
| | | |
| **Finanční částka do plusu měsíčně** | **13 500 Kč** | |

| Snížení výdajů | | |
|---|---|---|
| **pravidelné měsíčně** | | |
| **Nájem/hypotéka** | | Nemohli byste jednu místnosti ve vašem bytě pronajmout studentovi, nemohli byste pronajmout chatu, chalupu… Zkuste v bance zažádat o snížení splátek. |
| **Úspory** | 660 Kč | Instalování perlátoru a instalace dvojitého splachování… |
| **Elektřina** | 500 Kč | Údržba spotřebičů, pravidelné vypínání, instalace úsporných žárovek |
| **Plyn** | 300 kč | Snížení vytápění… |
| **Telefon, TV,** | 300 kč | Nechte si přepočítat tarify své rodiny a prostudujte si nabídky jiných operátorů – číslo vám zůstane. Zkontrolujte si vyúčtování – využijete neomezená data… nechte si spočítat nabídky od jiného operátora. |
| **Potraviny** | 1 000 Kč | Jeden měsíc si berte účtenky z nákupů a po měsíci si zkontrolujte výdaje za potraviny. Opravdu jste ty artyčoky v akci snědli? Nezkazilo se vám těch 15 jogurtů v akci? Nevyhodili jste půl kila mrkve? Opravdu musíte pít doma sladké pití a potřebují děti denně sušenky? |
| **Doprava** | 400 kč | nemohl by s vámi v autě někdo jezdit denně do práce? Využíváte všechny slevy ve veřejné dopravě? In Karta… |
| **Děti – škola** | 200 kč | Investice do vzdělání a kroužků se vám vždy vrátí… Ale baví opravdu vaše děti všechny kroužky, na které chodí, nejsou vyčerpané? |
| **Děti – oblečení, boty** | 1 000 Kč | Zkusili jste swapování (výměna zboží za zboží oblečení za jablka…) FB stránka swap – výměna, zkusili jste prodat nebo věnovat oblečení. |
| **Dospělí – oblečení, boty** | 200 Kč | Zkusili jste swapování – výměna, zkusili jste prodat nebo věnovat oblečení. Opravdu potřebujte další oblečení? |
| **Dluhy** | | Dluhy se musí vždy platit. Pokud je budete platit včas a využijete možnost mimořádných splátek, ušetříte za splátky i úroky. |
| **Ostatní** | 3 000 Kč | obědy v restauraci, kávičky? Předplacené televize, fitko, nehty, kosmetiky, kadeřnice… penzijní pojištění – až se zbavíte dluhů obnovte ho. Cigarety a alkohol. Je toto důležitější než kroužky mých dětí a kvalitní jídlo pro ně? |
| **Plus** | **7 560 Kč** | |

# ŠETŘENÍ ENERGIEMI

## Nájem a náklady na bydlení

- **Pokud máte vysoký nájem a vysoké náklady na spotřebu v domácnosti, zvažte změnu bydliště.** Položte si otázku, zda potřebujete tak velký byt, zda chcete bydlet v drahé lokalitě a zda by bydlení v zatepleném domě/bytě nebylo lepším řešením. V menším bytě mohou klesnout náklady na bydlení v rámci nájemného o několik tisíc korun, dejte si pozor na klauzule v nájemní smlouvě o zvyšování ceny nájmu v průběhu času.
- **Nájemní smlouvu si vždy před podpisem pečlivě pročtěte** a v případě nejasností se vždy poraďte s právníkem.
- V menším bytě s nízkými stropy a zateplenými zdmi ušetříte velké náklady za energie…
- **Pokud jste zaplatili kauci na nájemné, máte nárok na úroky z částky kauce.**

## Oblečení

- Další velkou položkou, kde můžete ušetřit velkou část peněz, **je zbytečně neutrácet za oblečení.** V první řadě je velmi důležité si šatník důkladně vytřídit a připustit si, že do těch jeansů opravdu 20 kg nezhubnu a kdybych zhubla, budu je opravdu nosit?
- U bot a oblečení platí, že nejsme tak bohatí, abychom kupovali levné věci. **Vždy se vyplatí investovat do kvalitních bot, bund, sportovních potřeb…** Ale opravdu potřebuji 20 párů bot, 6 bund…?
- Ale ruku na srdce, my ženy velmi rády oblečení „točíme“ **a velmi rády nakupujeme a nakupujeme…** Ale kam s oblečením? Na www.vinted.cz můžete oblečení prodat, můžete věnovat oblečení kamarádkám a přátelům.
- Na stránce Genesis eshop máte možnost své oblečení, knihy, sportovní potřeby… zdarma zaslat, eshop vám zašle body, za které můžete nakoupit další oblečení pro sebe, své děti…

## Drogerie – kosmetika

- V drogerii necháme nemalou část našich financí a velmi často zbytečně. Opět platí, nejsme tak bohatí, abychom si kupovali levné věci. **Je dobré do kvalitní kosmetiky investovat a používat osvědčené produkty**. Ale nemá smysl nakupovat vše, co se mi líbí, kosmetika se pak nebude hromadit a budete mít přehled…



## Úklidové prostředky

- **Na úklidových** prostředcích se dá ušetřit velká část příjmů. Kdybychom si měli spočítat, kolik peněz utratíme za čistící prostředky, částka by nás jistě překvapila.

Zkuste si spočítat, jak dlouho vám vydrží čistící prostředky do koupelny, kuchyně, prací prášky…

- Jednoduchý tip na účinný prostředek na odstranění vodního kamene a nánosů v koupelně **je použití kyseliny citronové s jarem.** Kyselina citronová je prostředek i na desinfekci povrchů.
- 5kg kyseliny citronové stojí cca 500,- Kč, na jednu půllitrovou láhev přípravku na odstranění vodního kamene stačí 30 g a trochu jaru.
- 30g kyseliny citronové stojí cca 3,- Kč + cca 3,- Kč za jar
- **6,- Kč za 0,5 l čistícího prostředku na koupelnu…**
- Když si koupíte čistící koncentrát čistícího prostředku na nábytek – laminát za cca 99,- Kč kde vám do půl litrového rozprašovače stačí cca půl víčka na půl litru vody = 750 ml / 0,04 =
- **300 lahví čističe na nábytek za cca 99,-**
- Zalijte odpad teplou vodou, nasypete do odpadu dvě lžíce kyseliny citrónové, zalijete cca půl deci horké vody a zalijte odpad třemi lžícemi jedlé sody smíchanými s teplou vodou…
- Jedlá soda 5 kg cca 200,- Kč 40 g 4,- Kč
- Kyselina citronová 5 kg cca 500,- Kč 60 g 3,- Kč
- Pozor bouřlivá reakce!!!
- **Preventivní čistič potrubí za 6,- Kč za čištění**
- Stejně můžete používat koncentráty na čištění oken…
- Výroba domácího pracího prášku

www.decodoma.cz/Domaci-praci-prasek/#modal



# VODA

Vodu bereme v současné době jako samozřejmost. Jsme zvyklí s ní splachovat, denně se dlouze umývat, pít ji, vařit, uklízet... 1 000 l vody nás stojí cca 100,- Kč. Toto však nemusí platit navždy. Díky pár nenáročným opatřením v domácnosti může rodina za rok **zbytečně nespotřebovat až 80 000 litrů vody,** při minimální investici **můžete ušetřit až 8 000,- Kč/rok.**

## Pár základních opatření pro snížení spotřeby vody

- Zkontrolujte všechny kohouty, kohoutky a toalety, kde by mohl být únik vody a utáhněte je, opravte je...
- Pravidelně měňte všechny hadičky a hadice, kudy protéká voda
- Pokud odjíždíte z domu na delší dobu, je důležité, abyste vypnuli přívod vody do domácnosti
- Vypínejte vodu při mytí vlasů, mydlení rukou, čištění zubů
- Když čekáte na teplou vodu, zachytávejte vodu a použijte ji např. na zálivku květin
- Používejte úsporné spotřebiče – pračka, myčka nádobí...
- Každý měsíc si zkontrolujte spotřebu vody, při vyšší spotřebě můžete nalézt zdroj zbytečného úniku vody.
- Učte své děti šetrnosti ke zdrojům.
- Kolik litrů vody vám doma v kohoutku proteče si jednoduše spočítáte, stopnete si za jak dlouho vám nateče litr vody, děleno časem, vynásobit 60.

1 000 ml / 8 sekund = 125 ml/s
125 ml * 60 sekund = 7 500 ml/min

## Dvojité splachování toalety

| | |
|---|---|
| Investice | 1 000,- Kč |
| úspora litrů | 21 900 l |

**Před**

**6** l vody * **5** x denně * **4** lidi *365 dní = **43 800 m$^3$**

**Po**

**3** l vody * **5** x denně * **4** lidi *365 dní = **21 900 m$^3$**

Splachujeme většinou třemi až šesti litry vody, proto dvojité splachování ušetří velké množství vody v domácnosti.

**Díky dvojitému splachování ušetří rodina ročně až 22 m3 vody tj. 2 200,- Kč**

Pokud nemůžete změnit splachovací systém, můžete do nádržky vložit pet láhev s vodou, objem nálevky se sníží.

## Perlátor

Investice 79,- Kč / ks
Úspora litrů vody 64 000 l/vody

- V koupelně, kde si denně myjeme ruce, čistíme si zuby a provádíme ranní a večerní hygienu, je dobré mít nainstalovány perlátory.
- Perlátor je zařízení, které se našroubuje na vodovodní baterii a „provzdušňuje“ vodu a díky tomu je spotřeba vody nižší, standartním kohoutkem umyvadla proteče cca 7,5 l za minutu tj. 125 ml za sekundu. Při použití perlátoru protečou pouze 2 litry za minutu.

www.usporneperlatory.cz/usporny-perlator-sporic-vody.html

**Mytí rukou před – cca 15 vteřin**

**15** vteřin * **125** ml * **4** lidi * **8** x denně * **365** dní **= 21 000 l vody**

**Mytí rukou po**

**20** vteřin * **16** ml * **4** lidi * **8** x denně * **365** dní = **3 737 l vody**

**Sprchování před**

**10** l/min * **8** minut * **4** členové rodiny * **365** dní = 116 800 l

**Sprchování po**

**6** l/min * **8** minut * **4** členové rodiny * **365** dní = 70 080 l

**Další tipy na úsporu vody** naleznete např. www.vodavdome.cz, kde se dozvíte o zajímavé možnosti **čerpání dotačních titulů na dotaci dešťovka**.

# ELEKTŘINA

**Nemá smysl zbytečně platit za energie.** Nákupem úsporných žárovek, úsporných spotřebičů a díky údržbě spotřebičů (odmrazování, čištění, revize…) můžeme snížit zbytečné výdaje velmi razantně až o 50 %.

## Pár základních opatření pro snížení spotřeby elektřiny

- Pokud elektřinou vytápíte, nechte si **přepočítat tarif** u svého nebo jiného dodavatele, **máte možnost získat až 20 hodin nočního proudu**
- Zkuste porovnání nabídek např. na Kalkulátor
  www.kalkulator.cz/energie
- **Vyměňte klasické žárovky za úsporné všude** i v garáži, sklepě, lampičkách, světlech u zrcadel, v průjezdu, venku…
- **Pravidelně odmrazujte** lednici a mrazák
- **Vařte s pokličkou**
- Pořiďte si **časovače na zásuvky**
- Mějte nabíječky na mobily a další elektroniku v jedné zásuvce s vypínačem, který vypínejte
- Pravidelně si nechte dělat revize elektrospotřebičů, předejdete i možnému požáru.

## Úsporné žárovky

Výměnou klasických žárovek za Led svítidla zaplatíte až 6x méně za elektřinu, pokud máme doma cca 15 žárovek, které průměrně svítí 3 hodiny denně, může být **úspora až 6 500,- Kč/rok**

**Srovnání: Kolik stojí svícení různými druhy žárovek**

| Typ žárovky | Pořizovací cena | Životnost | Příkon | Cena/rok provozu (4 h svícení denně, 5,20 Kč/kWh) |
|---|---|---|---|---|
| Tradiční | 15 Kč | 1 000 h | 60 W | 508 Kč |
| Halogenová | 85 Kč | 2 000 h | 40 W | 340 Kč |
| LED žárovka | 99 Kč | 15 000 h | 9 W | 76 Kč |

Zdroj: www.eon.cz

## Lednice

Nejlepší způsob, jak předejít namrzání lednice je, nedávat do ní teplé potraviny, zavírat potraviny do neprodyšných obalů, důkladně zavírat lednici a mrazák, který je součástí lednice. Pokud se v lednici tvoří námraza stále, je vhodné zvážit výměnu lednice. Výměnou modelu lednice můžete ušetřit nemalou částku za energie. Pokud má lednice námrazu cca 3 mm, stoupá její spotřeba až o 75 %.

## Pračka, myčka

Pračku a myčku musíme udržovat v bezvadném stavu. Nejjednodušší způsob, jak pračku udržet čistou, nezanešenou a bez vodního kamene je, je její pravidelné čištění. Jednoduchý způsob, jak toho docílit je, jednou týdně vyprat utěrky, hadříky, hadry, potažmo ručníky… na nejvyšší stupeň s dvěma lžícemi kyseliny citronové.
Myčku bychom také měli pravidelně čistit, jak mechanicky, otřít viditelné části myčky, tak ji vyčistit zevnitř – taktéž kyselinou citronovou. Myčka i pračka nám vydrží mnohem déle.

## Sušička na prádlo

Pokud máte možnost sušit prádlo venku, sušte. Moderní sušičky na prádlo ušetří dost času, ale jejich spotřeba je vysoká. Ale při správném používání sušičky odpadá většinou žehlení prádla… spotřeba žehličky je také nezanedbatelná položka v rozpočtu rodiny.
Sušičku mějte vždy perfektně vyčištěnou, odsunutou od zdi (aby okolo ní mohl dobře proudit vzduch). Přidáním vlněných koulí nebo suché osušky do prádla se doba sušení sníží.

## Vaření

Nemalá úspora energie může být i u vaření – a to zejména změnou klasického sporáku za indukční desku, která sice potřebuje určité nádobí, ale zároveň nám v domácnosti ušetří dost energie. Indukční deska musí být zapnutá jen cca 5 minut, aby ohřála 2,5 litru vody.
Vaření pod pokličkou také spotřebu energie snižuje.

# PLYN /VYTÁPĚNÍ/OHŘEV VODY

## Pár základních opatření jak ušetřit

- Na kalkulátoru ( www.kalkulator.cz ) si porovnejte ceny plynu nebo elektřiny, pokud vytápíte elektřinou máte nárok na sníženou cenu tarifu.
- Díky změně ve vytápění můžeme ušetřit nemalé peníze. Základním pravidlem **je snížit teplotu v obytných místnostech na 21 °C, v ložnici a chodbě na 20 °C** a udržovat v domácnosti optimální **vlhkost vzduchu, což je cca 50 %**. Snížením vytápění o jeden stupeň můžeme **snížit náklady** na vytápění až o 6 % , což je **až o 5 000,- Kč/ročně**.
- **Nechte si každý rok udělat revizi kotle**
- Kontrolujte **odvzdušnění radiátorů** – v každém železářství si můžete koupit odvzdušňovací klíč
- Odsuňte nábytek od radiátorů
- Dejte **za topné těleso hliníkovou folii**, která odráží teplo do místností.
- Zkontrolujte těsnění dveří a oken v bytě, popřípadě si nechte okna přetěsnit nebo si v hobby marketu kupte těsnění
- Na termostatu nastavte na noc a přes den, kdy jste v práci, nižší teplotu.
- Pravidelně větrejte – ráno a večer před spaním otevřete okna a udělejte v bytě průvan.
- Vodu v bojleru ohřejte jen jednou za den např. od 18:00 – 21:00, kdy se celá rodina pohodlně vykoupe, na ranní hygienu zůstane voda teplá, ale voda se nedohřívá při každém poklesu teploty
- Pořiďte si teplé ponožky a bačkory, tím snížíte pocit chladu a nebudete zbytečně utrácet za vytápění
- Zažádejte si o kotlíkové dotace
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/ostatni-energetika

## DLUHOVÁ PROBLEMATIKA

Dluhy jsou velké téma a můžou nám velmi zkomplikovat život. Základní radou je **„Když na to nemám, tak to nepotřebuju“**. Pokud se již člověk dostane do dluhové pasti, je třeba situaci řešit. Půjčovat si peníze na splácení dluhů není dobré řešení.
**Začít řešit dluhy je na začátku velmi nepříjemné**, protože se musíme podívat pravdě do očí a zjistit, jak moc je situace vážná. Ale jen díky tomu se dostaneme k nezávislosti. Na webu Rozbité prasátko ( www.rozbiteprasatko.cz/jak-se-zbavit-dluhu ) najdete velmi cenné rady a podrobný postup, jak se zbavit dluhů. Přidanou hodnotou bude lepší spaní, **když začnete dluhy řešit.**
Pokud si někdo ve vašem okolí neví s dluhy sám rady, může požádat o pomoc v dluhové poradně.

### Pár základních opatření pro prevenci zadlužení nebo pomoc při dluzích

- **Snažte se mít přehled o svých dluzích** a dokumentech, které podepisujete
- **Když měníte bydliště**, informujte o změně banku, pojišťovnu a další instituce. Pokud se stěhujete, **je dobré změnit i trvalé bydliště**, díky tomu vás mohou věřitelé kontaktovat ještě před zahájením exekučních řízení…
- **Komunikujete, komunikujte, komunikujte…** Pokud vás informuje někdo o dluhu, který u něho máte, vždy mu písemně odpovězte – buď dluh přiznejte nebo požádejte o více informací k dluhu
- Pokud si nejste vědom dluhu, **kontaktujte dluhovou poradnu nebo sociálního pracovníka v ORP**, kde žijete o pomoc a poradenství
- **Písemně požádejte o splátkový kalendář**
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo
- **Sestavte si** rozpočet rodiny
  www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo
- Pravidelně plaťte pohledávky – nejlépe si zadejte trvalý příkaz
- Pokud jste v kolotoči exekucí a nevíte jaké exekuce máte, požádejte o ověřený výpis z centrální evidence exekucí na Czech pointu na České poště
  www.ceskaposta.cz/sluzby/egovernment/overeny-vypis-z-centralni-evidence-exekuci
- Požádejte svou banku o konsolidaci půjček = sjednocení dluhů
- Ve spolupráci s dluhovou poradnou požádejte o insolvenci
  https://insolvence.justice.cz

## Jak mohou vzniknout dluhy

- **ze zákona**

  zdravotní pojištění, když jste nezaměstnaný nebo OSVČ a nejste registrován na úřadu práce

  daně – v případě, že neplatíte daně z podnikání…

  výživné – v případě, že máte soudně určenou vyživovací povinnost, kterou neplníte ( http://zakony.centrum.cz/trestni-zakonik/cast-2-hlava-4-paragraf-196 )

  Povinné ručení – v případě, že máte automobil a neplatíte povinné ručení, vzniká vám dluh 50,-Kč denně ( www.kalkulator.cz/clanky/77/co-se-stane-kdyz-nezaplatim-povinne-ruceni )

  Pokuty z jízdy bez platné jízdenky, za parkování, za přestupky…

  Poplatky za odpad /psa/televizní poplatky

- **ze smluv**

  nájemní smlouva

  smlouva za energie

  půjčky

  ručení

  manželství v rámci SJM

Více informací naleznete v metodice člověka v tísni

Metodika dluhového poradenství Člověka v tísni

# SPECIÁLNÍ POTŘEBY DĚTÍ

## Výchova a rozvoj dítěte s postižením……

Jak pomoci rodinám?

- Nejdůležitější je podpořit rodiče a včasná stimulace dětí
- Důležitou roli hraje pediatr (zasílá rodiče na další vyšetření ke stanovení konečné diagnózy)

Nezastupitelnou roli v tomto „mezičase“ a velmi náročném období pro rodiče hraje RANÁ PÉČE.

## RANÁ PÉČE

- Terénní služba pro rodiny handicapovaných dětí do sedmi let
- Zahrnuje vyšetření, terapie, poradenství
- Odborníci docházejí i do domácností
- Služba pro vytváření komunit pro rodiče se stejnými problémy
- Služby pro děti s různými druhy handicapu

Na koho se obrátit?

- Raná péče Sluníčko Hradec Králové - (třída Karla IV. 1222, Hradec Králové) – pod oblastní charitou Hradec Králové www.charitahk.cz
- Raná péče EDA (Trojnická 2/387, Praha 2) www.ranapece.eu
- Centrum pro podporu rodiny a dítěte LYRA (Matoušova 406, Liberec) www.centrumlira.cz
- Dětské centrum včasné pomoci PROINTEPO (Hrubínova 1458, Hradec Králové)

## Pomoc při zařazení dítěte do školského systému (MŠ, ZŠ) – na koho se obrátit?

## Speciálně pedagogická centra

- SPC Rukavička Hradec Králové – pro děti s autismem, mentálním postižením Hradecká 1231, Hradec Králové - www.spchk.cz
- SPC Logáček Hradec Králové – centrum pro děti s vadami řeči – Štefánikova 549, Hradec Králové
- SPC Duháček Hradec Králové – centrum pro klienty se sluchovým či kombinovaným postižením – Štefánikova 549, Hradec Králové
- SPC Lentilka Hradec Králové – centrum pro děti s vadami zraku – Šimkova 879, Hradec Králové
- SPC Prointepo Hradec Králové – centrum pro děti s tělesným postižením, s kombinovaným postižením, dlouhodobě a závažně nemocným (jejichž onemocnění ovlivňuje vzdělávání) Hrubínova 1458, Hradec Králové

# RODIČE V KRIZI

## Základní rady a opatření proti rodinné krizi

Pokud se rodina nachází v krizi, **je vždy vhodné navštívit odbornou pomoc**. Manželská a rodinná poradna. Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi
www.csps-hk.cz/Manzelska-rodinna-poradna-poradny.html

**Kdy je lepší se rozvést** – když jeden z partnerů nechce řešit, že je závislý na alkoholu, hazardu, zadlužuje rodinu, v rodině je domácí násilí…
**Pokud všechny možnosti udržení rodiny selžou, je nutné podat návrh na svěření dítěte do péče a poté (nebo souběžně) návrh na rozvod** manželství k soudu, který je spádový podle trvalého bydliště dítěte. V první řadě musí být vyřešena péče o nezletilé dítě, poté až rozvod a majetkové vyrovnání.
**S problematikou svěření dítěte do péče a porozvodové péče o dítě vám pomohou pracovníci OSPOD, pracovníci sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, právník nebo i farář.** Pokud jsou rodiče schopni spolu alespoň trochu mluvit, mohou sepsat mimosoudní dohodu u OSPOD. Mimosoudní dohoda však nemá téměř žádnou právní váhu, pro vymáhání práva je vždy důležité mít rozsudek jménem republiky. Porozvodová péče o děti může být různá. **OSPOD řeší situaci v nejlepším zájmu dítěte, ne rodiče**.

**Základní typy péče o děti**

- Svěření do péče jednoho rodiče, druhý rodič tráví s dítětem každý druhý víkend
- Svěření dítěte do péče jednoho rodiče, druhý rodič pečuje o dítě jednou za 14 dní (od čtvrtka do pondělí)
- Svěření dítěte do střídavé péče
- Svěření dítěte do společné péče – většinou v případě, že rodiče bydlí v jedné domácnosti

Vždy se o druhém rodiči vyjadřujte s respektem. Kdykoliv mluvíte o druhém rodiči, vždy mluvíte o vašem dítěti (je z 50 % po otci/matce), proto ho velmi zraňuje negativní hodnocení druhého rodiče. **Jednání druhého rodiče neovlivníte, ale když rodiče půjdou dobrým příkladem pro dítě, je to dobrý vzor**. Pokud je chování druhého rodiče pro dítě ohrožující, poraďte se na OSPOD, v sociálních službách pro rodiny s dětmi nebo u právníka. Je dobré si přečíst 20 Přání dítěte
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

## Svěření dítěte do péče

### Návrh k soudu na svěření dítěte do péče musí obsahovat:

- Adresu soudu – Jičín, Hradec Králové, Nymburk... dle trvalého bydliště dítěte
- Adresu navrhovatele – ten kdo to píše (jméno, příjmení, datum narození, adresa trvalého bydliště, kontaktní adresa, telefonický kontakt)
- Předmět – Návrh na svěření dítěte do výhradní/střídavé péče a určení výše výživného – pokud si nejste jistí stačí napsat – nechám na uvážení soudu.
- Identifikace navrhovatele
- Identifikace dítěte, matky a otce - (jméno, příjmení, datum narození, adresa trvalého bydliště, kontaktní adresa, telefonický kontakt, zaměstnavatel, úřad práce)
- Odůvodnění návrhu – proč se vůbec řeší návrh na svěření dítěte do péče
- Popis vašeho partnerství
- Popis poměrů u matky a otce – kde bydlí, s kým bydlí, jaké má dítě u rodiče zázemí
- Jak se rodiče domluvili na péči o dítě
- V jaké výši si rodiče určili výživné

Návrh svěření dítěte do péče
www.justice.cz/web/okresni-soud-v-hradci-kralove/formulare

### Návrh na rozvod manželství musí obsahovat

Stejné nacionále jako návrh svěření dítěte do péče, rozšířený o popis rozdělení majetku a finančních závazků.
Pokud jsou manželé schopni se domluvit, mohou si návrh na rozvod sepsat samostatně. V případě neshod nebo pokud jeden z manželů podniká, je vždy lepší návrh na rozvod a majetkové vyrovnání sepsat u právníka.
Do společného jmění manželů (SJM) se nezapočítává majetek získaný před uzavřením manželství, dědictví, které zdědil jeden z manželů (ne, když někdo něco odkáže závětí manželům Novákovým). Do SJM se započítávají zisky z podnikání, ale také dluhy, pokud není v předmanželské smlouvě uvedeno jinak.

Návrh na rozvod
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

### Výživné

Orientační výpočet výživného ( www.vasevyzivne.cz/kalkulacka )

Při střídavé péči se většinou určí plné výživné matce, plné výživné otci (jako by bylo dítě svěřené jednomu z rodičů) a poté se rozdělí na půl. Matka je povinna platit výživné otci a otec matce, všechny větší výdaje (tábory, školní výdaje) platí na půl. V případě svěření dítěte do péče jednoho z rodičů, je výživné počítáno dle příjmů druhého rodiče tak, aby dítě mělo zachovanou životní úroveň.

## Náhradní výživné

Pokud druhý rodič neplatí výživné v plné výši, máte možnost zažádat o náhradní výživné na úřadu práce. ( www.vasevyzivne.cz/nahradni-zalohovane-vyzivne )

**Rodič samoživitel**
Nikdy nezůstávejte v toxickém manželství (domácí násilí, gamblerství, alkoholismus) jen kvůli dětem, hlavně kvůli nim by se měla rodina rozdělit. V případě, že se rodina rozpadne a rodiče se domluví (nebo nedomluví) na **konci partnerství**, ve většině případů jeden z rodičů zůstane s dětmi sám.
V první řadě je dobré si domluvit **schůzku na místně příslušném OSPOD** nebo v poradně pro rodiny s dětmi a požádat o pomoc se **sepsáním mimosoudní dohody**. Pokud dohoda není možná, musí se podat návrh na svěření dítěte k soudu ( www.justice.cz/web/okresni-soud-v-hradci-kralove/formulare ) a to hlavně z důvodu určení pravidel péče o děti a určení vyživovací povinnosti jednoho z rodičů druhému rodiči. Pokud se svěří dítě do péče jednoho z rodičů, může rodič samoživitel požádat o příspěvek na péči, potažmo o další sociální dávky. Bez rozsudku (většinou nestačí mimosoudní dohoda a čestné prohlášení) bude partner, manžel společně posuzovanou osobou.

**Stálá situace – zvýšení výživného**
Dlouhodobá péče o dítě/děti pro rodiče samoživitele je velmi náročná. S přibývajícím věkem dětí stoupá finanční zátěž.
**Máte nárok na zvýšení výživného** v případě, že dítě dosáhlo školkového věku, školního věku, když přejde na druhý stupeň, přejde na střední a vysokou školu nebo pokud se partnerovi příjmy zvýšily, vaše výrazně snížily nebo náklady na péči o dítě zvýšily. Můžete žádat **až tři roky zpětně.**
Návrh na zvýšení výživného
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

## Partner neplatí výživné – náhradní výživné

- Pokud máte soudem určenou výši výživného a druhý rodič řádně a včas neplatí, může tuto situaci po třech měsících od neplacení výživného nahlásit na policii a poté podat návrh na výplatu náhradního výživného ( www.mpsv.cz/-/nahradni-vyzivne ) od úřadu práce.
- Nebo podat návrh na exekuční vymáhání výživného
  www.vasevyzivne.cz/vymahani-alimentu-exekuci
- Pokud je druhému rodiči určeno nízké výživné a vy, i přes veškerou snahu, nemůžete dopřát svému dítěti/dětem základní věci – lyžařský výcvik, škola v přírodě, tábor, kroužky – požádejte o pomoc s řešením vaší situace sociálně aktivizační službu pro rodinu s dětmi. Jednou z možností je i podání návrhu na nadační příspěvek.

Jako nízkopříjmová rodina máte nárok na celou škálu sociální pomoci
www.kurzy.cz/kalkulacka/prispevky-davky
Přehled sociálních dávek
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/energo

# DOMÁCÍ NÁSILÍ

## Pár základních rad

Domácí násilí je dlouhodobý proces, **většinou příběh začíná jako z pohádky**, partner je pozorný, milý, láskyplný a dokonalý. **Chce s osobou trávit veškerý čas**. Po čase se začínají objevovat drobné náznaky:

„Miláčku, kam jdeš, **ty nechceš být se mnou? Kdyby si mě milovala, tak…**"

„**Ale já to všechno dělám pro Tebe? Miluju Tě, ale Ty asi ne…**" (se smutnýma očima)

Násilná osoba se v druhé osobě snaží vytvořit pocit, že to všechno pro ni dělá z lásky. Oběť získá pocit, že partnerovi ubližuje svým chováním, a proto mu vyhoví a nejde s kamarádkou na kávu, nejde s kolegyněmi nakupovat, poté přestane chodit na vánoční večírky, srazy od školy, přestane se účastnit školení… Protože stejně s panem Božským je nejlíp… Všechny mi ho závidí, jak je galantní, krásný a úžasný… a past se utahuje…

Když oběť přeci jen chce jít na kávu s kamarádkou nebo zajet ke kamarádce, která se rozešla s přítelem, začne násilná osob používat věty tipu „**To nemyslíš vážně, bůh, ví, kam jedeš, ještě by ses tam potkala s nějakým chlapem, kdyby si mě opustila to bych nepřežil…**"Kamarádky přestanou psát, kolegové se přestanou ptát – půjdeš, protože odpověď znají… a smyčka se utahuje… Partner začne používat věty tipu – „**No vidíš, nikdo Tě nemá rád, buď ráda, že jsem s Tebou, vždyť by s Tebou nikdo jiný nebyl…**" Oběť je lapena do pasti, kdy je bez pomoci velmi těžké odejít. Překonejte stud a ostych a vyhledejte pomoc. Obraťte se na svou rodinu, přátele, kompetentní úřady, pomohou Vám.

**Na linky můžete zavolat i v případě, že máte podezření, že je na vaší kamarádce, kolegovi, seniorovi nebo dceři/synovi pácháno násilí. I vám ochotně pomohou a poradí. Oběť domácího násilí nemusí mít viditelná zranění. Psychické týrání je také velmi závažné, ale není vidět.**

## V akutním nebezpečí

- **Volejte policii 158**, nebo linku 777 484 908, **vyžádejte si u policie spolupráci s OSPOD – mají 24 hodin pohotovost.**
- Vyžádejte **vykázání násilné osoby z domácnosti**, pokud se necítíte v bezpečí v bytě, požádejte o odvezení z domácnosti ke svým rodičům, ke kamarádce.
- **Vezměte si s sebou doklady** (občanský průkaz, rodný list, karty pojišťovny, smlouvy, lékařské zprávy, fotografie zranění, léky…) Toto vše si předem připravte.
- Pokud jste napadeni během volání na policii, nechte telefon vyvěšený, mluvte a křičte.
- **Naistalujte si aplikaci Záchranka** – kde můžete volat stisknutím jednoho tlačítka. Do aplikace si můžete zadat – **jsem oběť domácího násilí** – volejte policii. Zmáčkněte tlačítko a funkci nemohu mluvit. Záchrance se odešlou informace o vás a vašem problému…
- Před příjezdem policie neodklízejte případné stopy po násilí.
- **S policií chtějte mluvit bez přítomnosti násilné osoby a za přítomnosti OSPOD.**
- Pokud jste v důsledku incidentu zraněni, vyhledejte lékaře a oznamte, co se stalo.

**Pokud Vám nehrozí akutní nebezpečí**, doporučujeme odchod z domácnosti předem dobře naplánovat.

- **Dejte si telefon do továrního nastavení** – můžete mít nainstalovanou aplikaci na sledování nebo odposlouchávání…
- Základem je **získat veškeré své doklady a doklady dětí** (občanský průkaz, řidičský průkaz, rodné listy, kartičky pojišťovny, smlouvy…) nechte si je např. u rodičů, v zaměstnání, u kamarádky nebo nafocené v mobilu, lékařské zprávy, zásobu léků…
- **Pište si deník**, který mějte bezpečně uložený
- Kontaktujte intervenční centrum nebo Bílý kruh bezpečí
- **Mluvte s dětmi o situaci v rodině, neučte je, že je normální se takto ve vztahu chovat k druhé osobě**
- **Pokud vás někdo dlouhodobě a opakovaně terorizuje a vzbuzuje ve vás strach a obavy, není to normální!!**
- Pokud jste na pochybách, kontaktujte **infolinku Bílého kruhu bezpečí 116 006**
- Nejdůležitější fází pro vás i pro osoby ve vašem okolí je **uvědomit si, že je na Vás pácháno domácí násilí**
- **Zkuste o problému komunikovat s partnerem** – reakce bude pravděpodobně bouřlivá
- Oslovte intervenční centrum v HK ( www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/osobam-ohrozenym-domacimnasilim ), kde vám velmi ochotně pomohou, vyslechnou a poradí vám…
- Ve spolupráci s OSPOD a sociálně aktivizační službou podejte návrh na svěření dětí do péče

Pokud jste se stali obětí trestného činu nebo jste byli zasaženi jinou mimořádnou událostí, nezůstávejte na zpracování a řešení situace sami. Na stránkách Policie ČR najdete důležité informace, které můžete potřebovat pro zvládnutí této situace.

Zdroj: www.domacinasili.cz
www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/osobam-ohrozenym-domacimnasilim

## Varovné signály

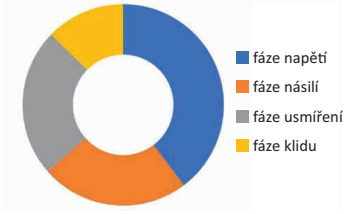
**Domácí násilí je způsob chování mezi blízkými lidmi (zpravidla intimními partnery), kteří spolu sdílejí společný domov, kdy jeden z nich uplatňuje moc a kontrolu nad tím, co dělá ten druhý. K násilí dochází opakovaně, v soukromí, tím skrytě mimo kontrolu veřejnosti. Intenzita násilných incidentů se stupňuje a vede ke ztrátě schopnosti včas toto jednání zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah.**
**Širší pojem „násilí v rodině" zahrnuje násilí páchané na dětech či seniorech.**
Od jednorázových incidentů, sporů, hádek či vzájemných potyček mezi partnery se domácí násilí odlišuje svými typickými znaky. Aby byl skutek domácím násilím, musí být naplněny všechny:

- **Výskyt násilí** (fyzické, psychické, sexuální, ekonomické, sociální izolace)
- **Opakování a dlouhodobost** – Z jednoho útoku jakéhokoliv charakteru ještě nelze určit, zda jde o domácí násilí. Může to však být jeho začátek.
- **Jasné a nezpochybnitelné rozdělení rolí** – Domácí násilí je jednostranné. Násilná osoba a ohrožená osoba si nikdy nemění role. Domácím násilím nejsou vzájemná napadání, hádky, rvačky, spory, kde je rovné nebo střídavé postavení stran incidentu.

Podpůrným znakem domácího násilí je **eskalace**. Stupňuje se od útoků proti lidské důstojnosti, k fyzickým útokům, až k závažným trestným činům ohrožujícím zdraví a život.
**Neplatí „kde nejsou modřiny, není domácí násilí.**" Domácí násilí má mnoho podob a praxe ukázala, že se dá účinně bránit nejen proti násilí fyzickému, ale i psychickému, které „není vidět". Paradoxně totiž na duši ohrožené osoby může zanechat mnohem hlubší rány.
Mezi možné projevy **domácího násilí** patří:

- Psychické násilí v podobě urážek, ponižování, zesměšňování či kritizování. Útok může být veden i na věci, na které má ohrožená osoba citovou vazbu (ničení osobních věcí). Projevovat se může i vydíráním, vyhrožováním nebo zastrašováním. Častá bývá i kontrola pohybu a telefonu, e-mailu, omezování samostatnosti a rozhodování o sobě.
- Fyzické násilí ve všech možných podobách – od facek, tahání za vlasy, omezování v pohybu až po bití bezprostředně ohrožující zdraví či dokonce život.
- Sexuální násilí ve smyslu např. nucení k sexuálním aktivitám či vynucování nepříjemných sexuálních praktik.
- Ekonomické násilí, kdy je násilnou osobou uplatňována ekonomická kontrola, oběť může být nucena k odevzdávání peněz či jí může být znemožněno (zakázáno) chodit do práce.
- Sociální izolace a zakazování udržování či navazování kontaktů s rodinou, přáteli či kolegy.

**Domácí násilí je řetězec incidentů vyvíjejících se v čase**, proto je tolik těžké ho popsat. **Násilná osoba uplatňuje a upevňuje moc nad obětí** a v rodině. Velmi často se střídají **fáze napětí, násilí, usmíření a klidu**. Každá fáze může být různě dlouhá, a to od několika dní až po několik měsíců. Jinak může probíhat v krátkém vztahu a jinak ve vztahu mnohaletém. Různě také mezi partnery nebo v mezigeneračním soužití. Jedná se o partnerské, tedy velmi dynamické násilí.




1. **Fáze napětí** – Násilná osoba začíná být podrážděná až slovně agresivní. Prudce reaguje na drobné podněty. Ohrožená osoba se snaží minimalizovat tyto projevy a přizpůsobuje se požadavkům násilné osoby, ve snaze předejít výbuchu zlosti. Často je kritizována, ponižována, kontrolována a v rodině „houstne" atmosféra.
2. **Fáze násilí** – Násilná osoba přebírá moc a kontrolu. Slovní agrese přechází v násilí fyzické, pro které má násilná osoba vždy své zdůvodnění. Pro násilí často postačí jakákoliv záminka. V oběti vzrůstá úzkost, strach a její snaha o předcházení násilí je v této fázi již neúčinná.
3. **Fáze usmíření** – Fáze usmíření se vyznačuje omlouváním se, slibováním nápravy, zlehčováním násilí či svalováním viny na oběť. Násilná osoba může vyhrožovat sebevraždou nebo sebepoškozením, kdyby oběť odešla. Ta chce uvěřit tomu, že se nebude násilí již opakovat a dojde ke změně. Věřit může dokonce i tomu, že jde vlastně o projev lásky. Fáze usmíření může mít i jinou podobu. Násilná osoba se neomlouvá, po určitou dobu nekomunikuje, „trestá" ohroženou osobu mlčením. Poté přenáší vinu za násilí na ni.
4. **Fáze klidu** – Nedochází k žádnému násilí a násilná osoba se podílí na chodu domácnosti a fungování vztahu. Na první pohled se může zdát, že se situace skutečně stabilizovala a došlo k nápravě. Ohrožená osoba chce zachovat rodinu a vztah. Znovu věří, že násilná osoba není tak špatná. Fáze klidu však netrvá věčně, v násilné osobě začíná vzrůstat podráždění a schyluje se k dalšímu napětí.




Kromě výše zmíněného střídání jednotlivých fází ztěžuje odchod ohrožené osoby z násilného vztahu mnoho dalších faktorů:

- **Vztahová závislost** – I když si ohrožená osoba racionálně uvědomuje, že ve vztahu není šťastná, nedovede si mnohdy život bez násilné osoby představit. Tomu napomáhá i společná minulost, která činí odchod o to složitější.
- **Sdílení mnoha společných „položek“** – V dlouhodobých vztazích existuje nejen rodinné (děti, společní příbuzní, známí), ale i ekonomické (bydlení, majetek) propojení. Zpřetrhání pout na pozadí společné minulosti nebývá jednoduché.
- **Izolace** – Ohrožená osoba je navíc bez vlastních finančních prostředků i širších vazeb na své sociální okolí. Hledat pomoc a cestu osamostatnění se není za takové situace vůbec lehké.
- **Strach** – V neposlední řadě je vše umocněno strachem. Násilná osoba bývá velice zdatná ve vyhrožování a ohrožená osoba má oprávněné obavy z toho, co se bude dít, rozhodne-li se ze vztahu odejít.

Partnerské násilí samo od sebe neskončí. Nikdo nemá právo druhému ubližovat a nikdo nemá povinnost takové jednání trpět. Za násilí je vždy zodpovědný ten, kdo se ho dopouští. Nezapomínejte, že pomoc a řešení existují!

# SIGNÁLY RIZIKOVÉHO VZTAHU

## TLAK NA OKAMŽITÉ UTVÁŘENÍ VZTAHU

**„Kde jsi byla, celou dobu jsem čekal jen na tebe, už nikam neodcházej."**

V jednostranně uspěchaném vztahu se obvykle projevují první signály začínajícího kontrolování. Jde například o návrh společné budoucnosti na prvním rande, nátlak na rychlé sestěhování, tlak na rychlou svatbu.

## NÁPADNÁ ŽÁRLIVOST

**„Proč zas někam jdeš? Co tam budeš dělat? S kým tam jdeš?"**

Projevy žárlivosti nám mohou zpočátku lichotit. Mylně je interpretujeme jako výraz zájmu. Jenže vytrvalá pozornost, jako například časté kontrolní telefonáty, je rizikovým faktorem pro zdravý vztah. I některé dárky bývají v kontextu žárlivosti účelové. Darovaný mobil může mít aplikaci na sledování stejně jako darovaný notebook či tablet.

## PRINCIPIÁLNÍ NESNÁŠENLIVOST VŮČI VAŠÍ REAKCI „NE"

**„Nebudeme o tom diskutovat!" „Prostě jsem to rozhodl a šmytec!" „Co chceš ty, je mi úplně ukradené!"**

Zpozorněte, když vám partner nedává žádný prostor k vyjednávání. Notorické neakceptování slůvka „ne" si nelze vykládat jako běžný nesouhlas. Jestliže je partner vytrvale hluchý k této odpovědi, pak se jedná o taktiku kontrolování. To znamená, že další vztah, ale i rozchod, může být problematický.

## SMÍŘLIVÝ POSTOJ K NÁSILÍ

**„Z každé facky se dělá zbytečná věda." „Všude něco je. I náš táta to tak řešil."**

Tolerance k násilí ničí vztah. Strkání a bouchání bývá předzvěstí horšího násilí, Varující je i symbolické násilí jako ničení předmětů a věcí s cílem ublížit např. likvidace upomínek na počátky vztahu. Symbolické násilí předpovídá přímé násilí.

## OMEZOVÁNÍ KONTAKTŮ S PŘÁTELI, RODINOU, KONTROLA POHYBU

**„Proč musíš jít zase ven? Jsi jenom moje, miluju tě a nechci se s tebou o nikoho dělit!" „Budeme jenom spolu. Nikoho dalšího přece nepotřebujeme. Jen ty a já."**

Jde o tendenci přivlastňovat si partnerku a dostat ji pod kontrolu. Takové chování je rizikem pro budoucí vztah.

V době namlouvání se a sbližování se budoucí násilníci mohou jevit jako ideální partneři. Umí být pozorní, laskaví, jsou verbálně pohotoví. Není proto snadné včas rozpoznat i jejich druhou tvář. Kombinace varovných signálů nás může včas upozornit na narušený vztah.

**Hledejte pomoc, dokud máte sílu a věříte si. Potřebujete si o tom s někým promluvit? Linka pomoci obětem - bezplatně a nonstop na čísle 116 006.**

# SIGNÁLY RIZIKOVÉHO VZTAHU

## EMOCIONÁLNÍ ZRAŇOVÁNÍ

**„Jsi nemožná, jsi fakt úplně nemožná, nemůžu se na tebe ani podívat."**

Podobná tvrzení mají za cíl snížit vaše sebevědomí a devalvovat vás. Vaše pracovní úspěchy partner například ignoruje anebo zesměšňuje. Zpochybňuje vaše pocity a k tomu doporučuje, abyste vyhledala pro údajnou psychickou labilitu psychologa. Systematické nepřátelské odmítání a neposkytování emocionální odezvy v kombinaci s ostatními faktory signalizuje narušený vztah.

## ROZVINUTÉ SCHOPNOSTI MANIPULACE

**„Můžeš si za to sama." „Ty prostě pořád musíš vymýšlet nějaké problémy, viď?" „Jestli mě máš opravdu ráda, všechno mi dopustíš."**

Výměna názorů s manipulativním partnerem bývá stresová a k ničemu nevede. Taktiky manipulátorů jsou různé, patří k nim např. překrucování faktů, zaměňování příčiny za následek, suverénní lži, očerňování druhého, přenášení viny, neférová argumentace a jiné podoby deptání. Oběť to nakonec vzdá. Po hodinách kázání, mučících otázek a naléhání odsouhlasí názor manipulátora.

## ABSENCE JAKÉHOKOLIV NÁHLEDU NA PROBLEMATIČNOST VLASTNÍHO CHOVÁNÍ

**„Podívej se, co si ze mě udělala." „Stačí, když se ty změníš, pak bude vše dobré."**

Problematický partner odmítá odpovědnost, za své neúspěchy viní druhého.

## SEX BEZ SOUHLASU

**„Buď zticha a drž!" „O co ti jde? Tak já se budu dámy jako doprošovat, jo?"**

Jakékoliv projevy sexuálizovaného násilí by měly varovat. Nucení k intimitám či nechtěným praktikám do zdravého vztahu nepatří. Signalizují nedostatek respektu k druhému, narušují rovnoprávný vztah mezi partnery.

## CUKR A BIČ

**„Budeš mluvit, až já řeknu!" „Sama víš, že tě miluju." Myslel jsem, že aspoň tohle bys mohla zvládnout!" Uvědom si, kdo je tady pánem!" „Budeš šlapat jak hodinky, to ti říkám!"**

Partner vás bombarduje svou láskou a také vás bičuje zdrcující kritikou. Tyto polohy střídá. Obviňuje a útočí. Dramatizuje maličkosti, trestá za ně. Výsledkem je permanentní strach a přizpůsobení se. Snažíte se, ale partner si záminku stejně najde.

Informace a rady připavili: Ludmila Čírtková, Jiří Halda, Marek Herman, Petra Vitoušová
Vydal: Bílý kruh bezpečí, 2022
Grafická úprava: Made in Heart, s.r.o.

dm
116 006 | LINKA POMOCI OBĚTEM kriminality a domácího násilí
BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

# NEMÁM PRÁCI – HLEDÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ

Na budoucí zaměstnání by mladý člověk **měl myslet nejlépe v průběhu posledního ročníku základní, střední nebo vysoké školy.** Nejlepší **přípravou** pro budoucí zaměstnání jsou nejrůznější **brigády**, krátkodobé i dlouhodobé pracovní příležitosti, **školní praxe, při kterých může získat mnoho užitečných kontaktů a zkušeností.**
Pokud mladý člověk ukončí studium (výučním listem, maturitou, absolutoriem, státní zkouškou) je studentem až do 31. 08. **Od 01.09. musí být mladý dospělý zaměstnaný, registrovaný na úřadu práce nebo musí mít založenou živnost**. Registrovaný musí být z hlediska placení zdravotního a sociálního pojištění.

## Životopis a pohovor

Základním vstupem pro pohovory a vstup do zaměstnání je kvalitně zpracovaný životopis.
Vzor životopisu – poznámky k němu ( www.jenprace.cz/magazin/jak-napsat-zivotopis-online-vzor )
**Práci si můžete hledat na** internetu, úřadu práce, v okolí vašeho bydliště nebo oslovte zaměstnavatele, u kterého chcete pracovat…
Máte možnost zažádat o **rekvalifikaci** nebo **si doplnit** dálkovým **vzdělání.**
Dalším krokem k nalezení práce je zvládnutí pohovoru – pár rad k úspěšnému absolvování pohovoru:

- Před pohovorem a vstupem do dospělého života si zkontrolujte svoji internetovou veřejnou vizáž – **zadejte do Googlu** nebo nějakého **vyhledávače své jméno a na obsah vyhledání se podívejte z pohledu zaměstnavatele**
- Na profilech sociálních sítí v nastavení nastavte – nepárovat s vyhledávači, **mějte obsah sociálních sítí soukromý**
- **Sepište a odešlete životopis** – pozor na profesionalitu odeslaného emailu. Pokud zaměstnavatel dostane email od na**zena.kocicka@seznam.cz, nezaměstná vás.
- **Přijďte včas** tzn. minimálně 10 minut před začátkem pohovoru – máte možnost se upravit, vydýchat, prohlédnout si prostředí, kde se nacházíte
- **Usmívejte se a buďte zdvořilý na všechny okolo** – nikdy nevíte, kdo bude u pohovoru a s kým budou lidé u pohovoru o vás mluvit
- **Mluvte srozumitelně, jednoduše, se zájmem ve firmě pracovat, ptejte se** – jak by vypadal můj pracovní den? Jaká bude moje pracovní náplň?
- **Berte to jako zkušenost**

# SENIOR

## Ochrana před Šmejdy

Video – Šmejdi ( www.ceskatelevize.cz/porady/10536031201-smejdi )
**POLICIE ČR VARUJE PŘED PODVODNÍKY V ONLINE PROSTŘEDÍ**

Policisté se v poslední době stále častěji setkávají s případy podvodného jednání, které probíhá zejména v online prostředí, tedy na internetu. Tyto případy mají podobný scénář. Podvodníci se za pomoci telefonu i sociálních sítí snaží navázat kontakt s konkrétním občanem a vylákat od něj, pod smyšlenými příběhy, finanční prostředky. A jak takové podvodné jednání probíhá?

**VYLÁKÁNÍ PŘÍSTUPOVÝCH ÚDAJŮ K PLATEBNÍM KARTÁM A INTERNETOVÉMU BANKOVNICTVÍ**
Tyto podvody mohou probíhat po telefonu, v SMS zprávách nebo v aplikacích jako WhatsApp či Messenger, případně může přijít takový požadavek i formou e-mailu. Podvodník se často vydává za zaměstnance bankovní instituce a požaduje přístupové údaje k platebním kartám a internetovému bankovnictví. Pokud je volaný poskytne, následně si převede jeho peníze na jiný účet, často si na něj vezme i statisícový úvěr.

**Policie v tomto případě radí a doporučuje:**

- **NEREAGUJTE na pokyny** v příchozích zprávách k poskytnutí soukromých informací (např. tel. číslo)
- **NIKOMU nesdělujte kód** (bezpečnostní, ověřovací, jednorázový), který Vám přišel nečekaně a někdo jej chce přeposlat
- **VŽDY využijte při vstupu do internetového bankovnictví přímé cesty**, nikdy přes okno reklamy (hrozí nebezpečí podvržené stránky), nejbezpečnější jsou mobilní aplikace a dvoufázové ověření
- **BANKOVNÍ INSTITUCE po klientech nikdy nepožadují zadávat citlivé informace formou emailových či SMS zpráv**
- **V PŘÍPADĚ POCHYBNOSTÍ sami kontaktujte banku**, telefonickou linku vaší banky a ověřte si jejich požadavek
- **NEKLIKEJTE NA ŽÁDNÉ ODKAZY** – nenechte se přesměrovat na jiné stránky, které jsou často k nerozeznání od oficiálních stránek bank či státních institucí (ministerstvo, pošta, úřady)
- **VKLADOMAT** (BITCOINMAT apod.) není úschovnou žádné banky
- **NIKDY SI NIC NEINSTALUJTE NA ZÁKLADĚ EMAILU OD BANKY**
- **VÝHODNÉ INVESTICE do kryptoměny zvažte**, ale nikdy si nenechávejte nainstalovat program na vzdálený přístup (AnyDesk apod.) do svého zařízení – klíče od bytu také nedáváte cizím lidem
- **NEREAGUJTE na nabídky snadného výdělku** poskytnutím svého účtu k jiným transakcím – můžete se stát spolupachatelem trestného činu



## PODVOD TYPU „AMERICKÝ VOJÁK“

V tomto případě **podvodníci těží ze získání důvěry**, zejména osoby opačného pohlaví, pod záminkou společné budoucnosti. Snaží se zkontaktovat osobu (oběť) přes různé komunikační portály, ať už seznamky či sociální sítě, mnohdy za využití Google překladače. Ústředním motivem tohoto podvodu, a tedy vymyšleného příběhu, bývá **slib společného života, přesun majetku** a návnadou pak zlato, peníze či jiné cennosti. Když získá podvodník důvěru, **požádá o pomoc dostat tyto komodity z nějakého nebezpečného místa typu Afghánistán**, Sýrie a podobných států, kde jsou přítomny mezinárodní síly. Podvodník se zpravidla vydává za amerického vojáka, námořníka, právníka, lékaře či úředníka, ale i umělce, kteří jsou zde na misi. Mají ušetřené peníze a potřebují nalézt někoho, kdo jim pomůže s vyvedením zmiňovaného bohatství mimo nebezpečnou zemi, případně jim tím pomůže se záchranou života. **Následuje příslib společné budoucnosti se zajištěným člověkem**, popřípadě příslib na podílu z majetku. Dalším varovným momentem jsou opakující se **žádosti o zaslání finančních prostředků.**

**Policie v tomto případě radí a doporučuje:**

- **BUĎTE OPATRNÍ a nikomu neznámému**, natož internetovému příteli, **neposílejte žádné finanční prostředky**
- **VŽDY v takovýchto případech poproste o názor dalšího člověka**, který se na situaci bude dívat nezatížený předešlou romantickou či naléhavou komunikací

**PŘI PODEZŘENÍ NA PROTIPRÁVNÍ JEDNÁNÍ UDĚLEJTE DOKUMENTACI (SNÍMKY OBRAZOVKY, ZÁLOHY E-MAILŮ A KOMUNIKACE) A NAHLASTE VŠE NA NEJBLIŽŠÍM ODDĚLENÍ POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY NEBO NA TÍSŇOVÉ LINCE 158!**

Zdroj: Policie ČR

## Jsme senior

**Jak žádat o důchod**

Důchodový věk je v současné době 65 let pro osoby narozené po roce 1971. Odejít do důchodu je právo ne povinnost.

Senior žádá o starobní důchod ( www.cssz.cz/starobni-duchod )samostatně na OSSZ podle místa trvalého pobytu, lze k tomuto úkonu zmocnit jinou osobu. Pro nárok na starobní důchod je nutné splnit dvě podmínky – dosažení důchodového věku a získání potřebné doby důchodového pojištění.

K vyřízení žádosti potřebujete:

- doklad totožnosti
- doklady o studiu – i nedokončené studium
- doklady o době vojenské služby
- rodné listy dětí, popřípadě rozsudek o svěření dětí do péče
- doklady o zaměstnání nebo o náhradních dobách – např. evidence na úřadu práce…

Každý člověk by měl také myslet na to, co si přeje po své smrti. Není jednoduché si připustit konečnost, ale pokud vše vyřešíme ještě za svého života, můžeme pozůstalým usnadnit řešení problémů – Institut posledního přání ( www.umirani.cz/rady-a-informace/drive-vyslovena-prani ). Dále je dobré sepsat závěť, o pomoc se sepsáním závěti požádejte vámi zvoleného právníka.

## Pečuji o seniora

Pokud máte v rodině seniora nebo osobu, o kterou je potřeba pečovat, máte několik možností a cest. O člena své rodiny můžete pečovat buď v domácím prostředí osobně, požádat o pomoc pečovatelskou službu nebo požádat o pomoc pobytovou službu. Žádné z těchto rozhodnutí není jednoduché, ale je mnoho možností, které Vám mohou pomoci.

## BUDU O SENIORA PEČOVAT OSOBNĚ

V případě, že se rozhodnete pečovat o seniora (nebo člena rodiny, který vyžaduje dlouhodobou péči) a zároveň musíte zůstat doma, můžete na ČSSZ žádat o dlouhodobé ošetřovné ( www.cssz.cz/dlouhodobe-osetrovne ). Na ošetřovné má nárok, jak člen rodiny, partner nemocného, tak i člověk, který má stejné trvalé bydliště jako ten kdo péči potřebuje. Pro nárok na dlouhodobé ošetřovné je podmínkou hospitalizace minimálně 4 dny a souhlas ošetřovaného s ošetřováním.

Dále si může osoba, o kterou je pečováno požádat o příspěvek na péči – o příspěvek na péči žádá osoba o kterou je pečováno. Příspěvek na péči je ve čtyřech stupních I. - IV. Stupeň

( www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci )

Výše příspěvku pro osoby do 18 let věku činí za kalendářní měsíc

- 3 300 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- 6 600 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- 13 900 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- 19 200 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

Výše příspěvku pro osoby starší 18 let činí za kalendářní měsíc

- 880 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- 4 400 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- 12 800 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- 19 200 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

O příspěvek na péči se žádá na krajské pobočce úřadu práce v Hradci Králové.
www.uradprace.cz/web/cz/kralovehradecky-kraj#obsah

Dále máte možnost požádat o pomoc pečovatelskou službu ( www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb ). Zvolit si můžete jakoukoliv místně příslušnou pečovatelskou službu. Tato služba je placenou službou, k pokrytí péče slouží příspěvek na péči.
Pokud senior potřebuje inkontinenční pomůcky (jako jsou pleny), praktický lékař, urolog, gynekolog, geriatr, chirurg, neurolog, pediatr nebo nefrolog vám na ně předepíše. Záleží na podmínkách pojišťovny, u které je senior pojištěný. Obvodní nebo praktický lékař také může předepsat poukaz na pomůcky pro imobilní pacienty, jako jsou chodítka, berle, invalidní vozíky, polohovací postele, antidekubitní matrace, zvedáky… Záleží na podmínkách pojišťovny, u který je senior pojištěný. Příklad z VZP.
Další pomocí pro péči o seniora (nebo osobu, která vyžaduje péči) je příspěvek na mobilitu.
www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu

## NEMOHU SE O SENIORA STARAT OSOBNĚ DOMA

Péče o seniora je časově i fyzicky náročná, nemohu se o něho starat doma nebo mu zajišťovat péči u něho doma. Je velmi náročné rozhodnutí a přiznání si, že je péče o seniora v jeho přirozeném prostředí nad naše síly. V takovém případě je několik možností, zejména pak:
V případě krátkodobého řešení – můžeme požádat o **respitní péči**, což je v podstatě odlehčovací péče pro rodinu. Senioři mohou využít služeb **denního stacionáře**, kam mohou dojíždět nebo docházet, tyto služby jsou většinou pro osoby se sníženou soběstačností.
Další možností je klub seniorů a komunitní forma péče.
Při náhlém zhoršení zdravotního stavu je vhodné dobře vybrané **centrum následné péče**, kde s člověkem rehabilitují a pomohou mu nabrat sílu.
Pokud senior připouští možnost se na stáří odstěhovat z vlastního bydlení do bydlení vhodnějšího, může si podat žádosti do několika typů zařízení, a to zejména **dům s pečovatelskou službou, domov pro seniory… Je nutné na toto myslet včas. Čekací lhůty jsou dlouhé.**

## Umírající

Pokud máte v rodině umírajícího, nevyléčitelně nemocnéhočlověka, který si přeje zůstat doma do konce svých dní a vy se bojíte, že péči nezvládnete, můžete oslovit domácí hospicovou péči v Hradci Králové nebo Domácí hospic v Hořicích, kde vám personál poskytne odbornou pomoc a poradenství.
www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/domaci-hospicova-pece
www.hospic-horice.cz

## ZDROJE

**Ministerstvo vnitra České republiky** – adresář pomoci telefonní iformační a krizové linky a online pomoc v České republice
www.mvcr.cz/clanek/adresar-pomoci-telefonni-informacni-a-krizove-linky-a-online-pomoc-v-ceske-republice.aspx

**Ministerstvo práce a sociálních věcí** – registr všech sociálních služeb
www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb

**Město Nový Bydžov** – odbor sociální práce – sociální práce na obci – adresář sociálních služeb
www.novybydzov.cz/socialni-prace-na-obci/ds-1596/p1=27764&tzv=1&sort=zmena_formalni&sc=DESC

**Město Chlumec nad Cidlinou** – adresář sociálních služeb
www.chlumecnc.cz/assets/File.ashx?id_org=5180&id_dokumenty=24064

**Kalkulačka sociálních dávek** – nárok na sociální dávku
www.kurzy.cz/kalkulacka/prispevky-davky/

**Kalkulačka cen energií**
www.kalkulator.cz/energie

**Web pro energetické poradenství**
www.destnikprotidrahote.cz

**Přehled příspěvků zdravotních pojišťoven**
www.avenier.cz/cz/prispevky

**Přehled možností čerpání dotací – Zelená úsporám + kotlíkové dotace**
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/energeticke-poradenstvi
www.novazelenausporam.cz
www.spolecnacidlina.cz/realizovane-projekty/projekt/ostatni-energetika

**Rozbité prasátko – web o rodinném rozpočtu /šetření / dluzích /investicích**
www.rozbiteprasatko.cz/jak-hospodarit-s-penezi/
www.rozbiteprasatko.cz/jak-usetrit-v-domacnosti/
www.rozbiteprasatko.cz/jak-se-zbavit-dluhu/

**Dluhové poradny**
www.jakprezitdluhy.cz/domains/jakprezitdluhy.cz/help-linka-2/mapa-dluhovych-poraden

**Ověřený výpis z centrální evidence exekucí**
www.ceskaposta.cz/sluzby/egovernment/overeny-vypis-z-centralni-evidence-exekuci

**Metodika dluhového poradenství**
www.clovekvtisni.cz/media/publications/193/file/1379086541-dluhova-metodika-mail.pdf

**Tipy na vytřídění a uklizení domácnosti**
**Marie Kondo** www.lecivyuklid.cz/konmari_metoda/
**Vinted** www.vinted.cz
**Genesis-eshop** výkup oblečení a domácích potřeb www.genesis-eshop.cz

**Tipy na výrobu domácího pracího prášku**
www.decodoma.cz/Domaci-praci-prasek/#modal

**Tipy na šetření vodou**
www.decodoma.cz/Domaci-praci-prasek/#modal

**Služby pro rodiny s dětmi v krizi - manželská poradna, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi**
www.csps-hk.cz/Manzelska-rodinna-poradna-poradny.html
www.mpsv.cz/web/cz/registr-poskytovatelu-sluzeb

**Návrh na svěření dítěte do péče, podpora rodiny v krizi**
www.justice.cz/web/okresni-soud-v-hradci-kralove/formulare

**Výživné výpočet**
www.vasevyzivne.cz/kalkulacka/

**Výživné náhradní**
www.vasevyzivne.cz/nahradni-zalohovane-vyzivne
www.mpsv.cz/-/nahradni-vyzivne

**Výživné dlužné**
www.vasevyzivne.cz/vymahani-alimentu-exekuci

**Domácí násilí informace, dokument, vykázání**
**Web o domácím násilí** www.domacinasili.cz
**Institut vykázání** www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-institut-vykazani.aspx

**Intervenční centrum** www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/osobam-ohrozenym-domacimnasilim/

**Bílý kruh bezpečí** www.bkb.cz/

**Práce – životopis, zvýšení platu**
www.jenprace.cz/magazin/jak-napsat-zivotopis-online-vzor
www.jobs.cz/poradna/chcete-vyssi-plat-tady-je-7-tipu-ktere-vam-k-nemu-pomohou/

**Senior a péče o něj**
Ošetřovné www.cssz.cz/dlouhodobe-osetrovne
Příspěvek na péči www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci
Pečovatelské služby www.mpsv.cz/registr-poskytovatelu-sluzeb
Inkontinenční pomůcky www.vzp.cz/o-nas/tiskove-centrum/otazky-tydne/zdravotnicke-pomucky-pro-imobilni-pacienty
Poukaz na pomůcky pro imobilní www.vzp.cz/o-nas/tiskove-centrum/otazky-tydne/zdravotnicke-pomucky-pro-imobilni-pacienty
Příspěvek na mobilitu www.mpsv.cz/-/prispevek-na-mobilitu
Dříve vyslovené přání www.umirani.cz/rady-a-informace/drive-vyslovena-prani
Hospicová péče Hradec Králové www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/domaci-hospicova-pece/
Hospicová péče Hořice www.hospic-horice.cz/
Šmejdi www.ceskatelevize.cz/porady/10536031201-smejdi/

Martina ŠPINKOVÁ a Eliška MYNARIKOVÁ. Křižovatky Kudy kam v paliativní péči. Cesta domů. ISBN 978-80-88126-78-2.

# Dávkový systém

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sociální pojištění**<br><br>582/1991 Sb. Zákon České národní rady o organizaci a provádění sociálního zabezpečení<br><br>589/1992 Sb. Zákon České národní rady o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti | Důchodové pojištění z. č. 155/1995 Sb. | Starobní důchod | OSSZ podle místa trv, bydliště |
| | | Invalidní důchod | OSSZ podle místa trv, bydliště |
| | | Sirotčí důchod | OSSZ podle místa trv, bydliště |
| | | Vdovský důchod | OSSZ podle místa trv, bydliště |
| | Pojistné na sociální zabezpečení a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti z. č. 589/1992 Sb. | Podpora v nezaměstnanosti | Úřad práce dle trvalého bydliště, nebo elektornicky |
| | Nemocenské pojištění z. č.187/2006 Sb. | Nemocenské | Lékař, vyplácí ČSSZ |
| | | Ošetřovné | Lékař, vyplácí ČSSZ |
| | | Peněžitá pomoc v mateřství | Žádost u zaměstnavatele,vyplácí ÚP |
| | | Dlouhodobé ošetřovné | Lékař, vyplácí ČSSZ |
| | | Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství | OSSZ |
| | | Otcovská | OSSZ |
| | Veřejné zdravotní pojištění z. č. 48/1997 Sb. | Benefity zdravotní pojišťovny | Pobočka zdravotní pojišťovny, web pojišťovny |
| **Státní sociální podpora**<br>117/1995 Sb.<br>Zákon o státní sociální podpoře | Dávky závislé na příjmu | Přídavek na dítě | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek na bydlení | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Porodné | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | Dávky nezávislé na příjmu | Pohřebné | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Rodičovský příspěvek | Úřad práce dle tr. bydliště |
| **Sociální pomoc** | Dávky pomoci v hmotné nouzi z. č. 111/2006 Sb. o pomoci v hmotné nouzi | Doplatek na bydlení | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek na bydlení | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Mimořádná okamžitá pomoc | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | Dávky pro zdravotně postižené z. č. 329/2011 Sb. | Příspěvek na mobilitu | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek na zvláštní pomůcku | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | Zákon č. 359/ 1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí | Zaopatřovací příspěvek | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek na úhradu potřeb dítěte | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Odměna pěstouna | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek při převzetí dítěte | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Příspěvek na zakoupení osobního vozidla | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | Zákon č. 108/2006 Sb. zákon o sociálních službách | Příspěvek na péči | Úřad práce dle tr. bydliště |
| | | Sociální služby | Úřad práce dle tr. bydliště |


$H_2O$
POMOC!
KČ
KČ
KČ