

# POMÁHÁME SENIORŮM V OBLASTI JEJICH LIDSKÝCH PRÁV

V rámci projektu s názvem: „Vzdělávací a právní aktivity na zvýšení ochrany lidských práv seniorů“ podpořeného Ministerstvem práce a sociálních věcí jsou pro osoby v seniorském věku připraveny aktivity, jejichž hlavním cílem je tedy posílení znalostí a zvýšení gramotnosti seniorů v oblasti jejich lidských práv a poskytnutí právní pomoci při řešení konkrétních problémů z běžného života. Právě tento projekt realizovaný Konfederací sociálních služeb nabízí seniorům pomocnou ruku.

## Aktivity v projektu:

### VZDĚLÁVACÍ WORKSHOPY

Workshopy jsou zaměřeny na témata, která nejvíce ohrožují kvalitu života seniorů: Prevence dluhů a finanční gramotnost, Problematika důchodů, Rodinná problematika, Spotřebitelská problematika. V rámci workshopů budou jednotlivé bloky modelovány na praktických příkladech askutečných příbězích. Je počítáno i s dostatečným prostorem na dotazy a individuální poradenství.

### PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Poradenství umožňuje řešit individuální problémy, jak hlubšího, tak informativního charakteru. Jedná se především o poradenství v oblasti dluhů, ochrany spotřebitele, problematiky rodiny a sociálních dávek. Toto poradenství je realizováno osobně, telefonicky či emailovou formou skrze právníky s dlouholetými zkušenostmi. V rámci této aktivity jsou poskytovány rady, informace, pomoc s vypracováním potřebných formulářů, tiskopisů, odpovědí věřitelům či orgánům státní správy atd.

### HÁJENÍ PRÁV

**Jedná se opět o výše zmíněné právní poradenství, které je doplněno o tyto úkony:**

možnost advokátní pomoci, hájení práv při komunikaci s úřady, institucemi a věřiteli, doprovod na schůzky, k orgánům státní správy či jednání s věřiteli, sepisování odpovědí v zastoupení atd.

**Všechny tyto aktivity  
jsou poskytovány  
bezplatně a nezávisle.**



**KONFEDERACE**  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB



## V případě zájmu o účast v projektu kontaktujte:

@ andrea.kuzelova@obcanskeporadny.cz

732 214 945

<https://www.konfederace.cz/aktuality/vzdelavaci-a-pravni-aktivity-na-vzyseni-ochrany-lidskych-prav-senioru/>

# Informační okénko

## Několik stručných informací/rad, které se týkají zvyšujících se nákladů za energie.

Dlouhodobě bylo zvykem, že náklady na energie byly v čase poměrně stabilní a procházely pouze mírnou revizí (navýšením). V poslední době se však zásadně ukázalo za nezbytné přemýšlet o tom, kolik činí a případně budou tyto náklady činit.

### Měli byste si tedy v rámci sjednaných smluv zjistit:

- doba, na kterou je smlouva uzavřena (doba určitá/neurčitá)
- zda smlouva obsahuje nějakou záruku/fixaci ceny
- spolehlivost a stabilitu dodavatele
- optimálnost nastavení záloh
- případně zdali a za jakých nákladů je možné změnit dodavatele

Všechny výše uvedené okolnosti mohou zásadně způsobem ovlivnit, jaký dopad budou mít rostoucí ceny energie na Váš rozpočet. V dnešní době je velmi často používaný pojem „fixace“, což znamená možnost zajistit si, že po určitou dobu platíme za energie shodnou (případně předem dohodnutou) cenu za jednotku energie. V případě, že výše ceny není fixovaná, je potřeba počítat s tím, že vždy při obnově/uzavírání nové smlouvy budou mít na mou cenu vliv aktuální ceny komodit na energetické burze a také, že může dojít ke skokovému zdražení.

### Jaké kroky lze nyní učinit:

- Zajímat se dostatečně včas před skončením smlouvy o podmínky na další období
- Oslovit více dodavatelů a pokusit se vyjednat výhodnější cenu
- Zamyslet se, zda je možné někde na své spotřebě energie ušetřit (změna vytápění, úsporné spotřebiče, snížení průměrné teploty, atd.)

Jistou úlevu rozpočtu může znamenat i nově schválený speciální úsporný tarif, který by měl plošně pomoci všem domácnostem. Podmínky a způsob uplatnění budou upřesněny na základě prováděcího předpisu.

Důležité je i mít správně nastavenou výši měsíčních záloh, díky čemuž se pak můžete vyhnout vysokým nedoplatkům po ročním zúčtování. Doporučujeme tedy zvážit telefonát na informační linku daného dodavatele a ověření si, zda nastavené zálohy odpovídají reálné spotřebě. Vždy je lepší platit zálohy lehce vyšší a obdržet pak přeplatek namísto nedoplatku v řádech tisíců.

V případě, kdy i přes všechny úsporné opatření nebudete schopni náklady na energie rozumným způsobem hradit je potřeba nepamínat na další možné podpory, které s danou situací souvisí a mohou ji pomoci řešit. Jedná se primárně o různé formy podpory státu jako např. příspěvek na bydlení nebo doplatek na bydlení.



**KONFEDERACE**  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Projekt s názvem „Vzdělávací a právní aktivity na zvýšení ochrany lidských práv seniorů“ realizuje Konfederace sociálních služeb za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí ČR z dotačního programu „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností“