

Hlavní město Vám nabízí pomoc

Vážené Pražanky a vážení Pražané, když zažíváme léta bohatá, je v pořádku, že o úřadech moc nevíte a ony nezasahují do Vašich životů nijak intenzivně. Magistrát ale musí být vidět a slyšet v okamžiku, kdy obyvatelé metropole potřebují pomoci.

To se teď děje, na všechny bez rozdílu doléhá zdražování bydlení, energií i inflace. Proto je tu pomocná ruka hlavního města. Praha prostřednictvím magistrátu i svého Sociálního nadačního fondu nabízí aktuálně pomoc právě v oblastech, ve kterých ekonomická i sociální krize doléhá na obyvatele nejvíce. Ve Zpravodaji, který právě držíte v rukou, se dozvíte o programech, které Vám pomohou například s nájmem či energiemi. Pokud už jste využili pomoc od státu, třeba v podobě příspěvku na bydlení, je teď ta pravá chvíle obrátit se na Prahu. Ta Vám totiž nabízí pomoc právě nad rámec státní podpory.

Zpravodaj Vám dá návod a ukáže, že není důvod se bát o pomoc požádat. Lidé z pražského magistrátu a Sociálního nadačního fondu jsou připraveni Vám vše vysvětlit, provést Vás procesem žádosti i schvalování a pokusit se zmírnit dopady krize na Vás a Vaše rodiny. Praha je nyní více než jindy pomocníkem i průvodcem a nabízí Vám záchranný kruh.

Magistrát hl. m. Prahy

Udělejte první krok Praha vám pomůže



Řekněte si v krizi o pomoc

Máte obavy, jak finančně zvládnete těžší časy? Chcete vědět, o jaké příspěvky a úlevy můžete město požádat? A také by se vám hodily tipy, jak a na čem už dnes jednoduše ušetřit?

pomocprazanum.praha.eu



Lidé o pomoci často nevědí

Říci si o pomoc ve chvíli, kdy se ocitnu v nouzi, není nic špatného. Tvrdí to Daniel Hůle ze společnosti Člověk v tísni. Dlouhodobě se věnuje lidem v dluhové pasti.



Kdo se na Vás s prosbou o pomoc nejčastěji obrací?

Obecně v daleko větší míře ženy, i v případě, že řeší problém za manžela, partnera nebo syna. Nevím, jestli jsou chlapi víc hrdí, anebo jen méně důslední v řešení problémů.

Využívají lidé možnosti, které jim mohou pomoci?

Třeba příspěvek na bydlení obecně čerpá jenom menšina lidí, kteří by na něj hypoteticky měli nárok.

Proč ho tedy lidé nedostávají?

Někteří o něm ani nevědí, anebo se nedokážou prokousat k informacím. Člověk, který disponuje internetem, si snadno může najít kalkulačku na webu a za pět minut si spočítat, zda by příspěvek na bydlení dostal a kolik peněz by to bylo. Senioři ale často tuhle možnost nemají anebo to neumí. Stále více dávek sice lze zařídit online, ale řada příjemců ten nástroj nedokáže využít.

Kdo a proč tedy o příspěvek nežádá?

Třeba mnozí lidé ze střední třídy se za svou situaci stydí, třeba i sami před sebou. Co nejdříve odkládají moment, kdy by si přiznali, že pomoc od státu skutečně potřebují.

Se svolením vydavatelství VLM.

Požádejte o pomoc
s bydlením

strana 3

Jak vyžrát na drahé
energie

strany 4 a 5

Nabízíme pomoc
také rodinám

strana 7

Vyluštěte výherní
křížovku

strana 8

Pomáhá stát i pražský magistrát

Kolik mohou získat?

DOMÁCNOST

V nájemním bytě 3+1 žijí manželé a dvě děti 8 a 10 let.

PŘÍJEM

Jeich čistý příjem za měsíc je 50 000 korun.

VÝDAJE

Za nájemné a energie zaplatí měsíčně 28 620 korun.

PŘÍSPĚVEK

Mohou od státu získat v roce 2023 měsíční příspěvek na bydlení 9 995 korun.

Zdroj: orientační výpočet na webu www.mpsv.cz



Lidem v nouzi pomáhá stát a nad rámec toho i pražský magistrát. Podívejte se, jakou pomoc můžete získat.

V této nelehké době, spojené s inflací, zdražováním energií, zvyšováním nákladů na energie apod. existuje několik možností, jak požádat o pomoc.

DEŠTNÍK PROTI DRAHOTĚ

Jako první by se lidé rozhodně měli obrátit na stát. Ten připravil web Deštník proti drahotě (www.destnikprotidrahote.cz), kde shrnuje pomoc jednotlivým skupinám obyvatel. Informační portál vznikl ke zprehlednění situace, zároveň má sloužit jako návod, jak má zájemce o podporu svůj nárok na ni uplatnit. Deštník proti drahotě je kombinací plošné a cílené pomoci.

Energetická podpora je základní pomoc, která snižuje cenu energií a pomůže všem, domácnostem i firmám.

Příspěvek na dítě pomůže rodinám s dětmi do 18 let. Jedná se o částku 5 000 korun pro rodiny, kdy roční příjem domácnosti nepřesáhne 1 milion korun.

Valorizace důchodů pomůže všem seniorům tím, že zvýšení důchodů plně pokryje růst inflace. **Příspěvek na bydlení** pomůže lidem zvládnout náklady na bydlení, které se zvyšují nad únosnou mez.

POMOC PRAŽANŮM

Na portálu pomocprazanum.praha.eu, který spustil na konci loňského září Magistrát hl. m. Prahy, se nejen Pražané dozví důležité informace, které mají za cíl jim pomoci v současné složité situaci.

Pokud Vás zasáhlo zdražování, nevycházíte s penězi nebo se bojíte energetické krize, pomůže Vám hlavní město překlenout náročné období. Kromě příspěvků od státu nyní můžete zažádat o pomoc od Prahy navíc. Nebojte se o pomoc požádat.

Fond solidarity

Odpuštění poplatků za stravné, školné a družiny nebo jednorázová finanční pomoc z Fondu solidarity.

Úspora energií

Rady, jak ušetřit na energiích, kalkulačka spotřeby energií, energetické poradenství i možnost získat příspěvek na úsporu energií pro nejohroženější skupiny Pražanů.

Více na www.zkrotimeenergie.cz.

Balíčky bydlení

Možnost zažádat o nadační příspěvek, který umožní neztratit nebo získat důstojný domov pražským domácnostem, které žijí v bytové nouzi nebo čelí tíživé životní situaci.

SOCIÁLNÍ NADAČNÍ FOND HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

V metropoli od roku 2022 působí nadační fond, zřízený hlavním městem Prahou. Je jedinečným nástrojem, který může přispět ke zvýšení kvality života Pražanů a stavět mosty přes nedostatky ve stávajícím systému. Sociální nadační fond již podpořil více než sto individuálních žádostí Pražanů. V Programu podpory bydlení již pomohl získat nebo neztratit domov mnoha desítkám domácností.

Pražané mohou žádat o nadační příspěvek ve 3 programech:

- Program podpory bydlení
- Program podpory nezávislého života lidí se zdravotním znevýhodněním
- Program podpory pěstounské péče

Více na: www.socialninaadacnifond.praha.eu

PŘÍKLAD VLÁDNÍ POMOCI

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Obecně platí, že pokud Vaše náklady na bydlení (včetně služeb a energií) překračují v Praze 30 % Vašich čistých příjmů a zároveň nejsou vyšší než stanovený normativ, můžete příspěvek čerpat.

Normativ je částka, kterou určuje ministerstvo práce a sociálních věcí. Například v Praze pro dvoučlennou rodinu je to v nájemním bydlení 18 129 korun, pro tříčlennou 20 812 korun. Nárok i jeho orientační výši si můžete ověřit na kalkulačce na webu ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz.

Žádost se podává na pobočce Úřadu práce.

Potřebujete následující dokumenty a požádat lze online na www.mpsv.cz/web/cz/prispevek-na-bydleni

- Potvrzení o výši příjmu – fotografií, sken výplatní pásky nebo potvrzení od zaměstnavatele. Senioři, kteří k důchodu nemají další příjem, pouze zaškrtnou, že pobírají důchod, jeho výši nedokládají, stát si ji zjistí.
- Potvrzení o nákladech na služby (např. dodávka tepla, vodné, stočné, výtah) – fotografie nebo sken dokladů, které potvrzují vaše náklady na služby; lze prokázat i potvrzením o platbě z internetového bankovníctví.
- Doklad o výši nákladů za energie – fotografie či sken dokumentů od dodavatele nebo potvrzení o platbě z internetového bankovníctví, SIPO a ústířky složenek.

Případně:

- Nájemní smlouva – pokud bydlíte v nájmu.
- Potvrzení o studiu – pokud je vaše dítě studentem starším 15 let.
- Vyúčtování služeb energií – pokud byly přeplatky či nedoplatky.
- Prohlášení dalších osob – pokud s Vámi v bytě žije další osoba starší 18 let.



Pomůžeme získat či neztratit domov

U Sociálního nadačního fondu hlavního města Prahy můžete zažádat o příspěvky, které Vám pomohou k získání důstojného bydlení či přechodného domova, uhradit náklady na zabydlení bytu nebo náklady spojené s udržení stávajícího bydlení.

Od otevření prvních nadačních programů podpořil Sociální nadační fond hlavního města již více než 130 individuálních žádostí Pražanů. V Programu podpory bydlení již pomohl získat nebo neztratit domov téměř 110 domácnostem.

V jakých případech může s Vaší bytovou situací Sociální nadační fond hlavního města Prahy pomoci?

Může pomoci žadatelům, kteří si již ověřili všechny relevantní možnosti podpory od státu a zažádali o ně (např. příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení, mimořádná okamžitá pomoc. Podpořit může žadatele i v případech, kdy je tato příznaná podpora pro jejich potřeby nedostačující, nepřichází v pravý čas nebo příznaná nebyla.

V jakých situacích Program podpory bydlení pomůže?

Lidem, kteří mají potíže získat bydlení: Pomáháme zvládnout jednorázové výdaje nebo počáteční náklady na bydlení, které bývají častou překážkou v jeho získání, např. úhrada kauce (jistoty) či prvního nájmu. Přispět můžeme i na náklady spojené s nastěhováním, základním vybavením bytu, připojením elektroměru či plynoměru. Můžeme pomoci pokrýt i náklady na přechodné ubytování v situaci, kdy standardní bydlení není pro žadatele dostupné.

Lidem, kterým hrozí ztráta bydlení: V případě ohrožení ztrátou bydlení přispíváme na úhradu dlužného nájemného či náhradu způsobené škody.

O jaké typy příspěvků můžete žádat v daných podprogramech?

1.1 ZÍSKAT DOMOV – BYDLET V BYTĚ

Přispíváme na úhradu jistoty (kauce), první platbu nájemného nebo úhradu provize realitní kanceláři za zprostředkování bydlení.

1.2 ZÍSKAT DOMOV – BYDLET V BEZPEČÍ

Přechodné ubytování v situaci, kdy standardní bydlení není pro žadatele dostupné (např. ubytovna či azylový dům).

1.3 ZÍSKAT DOMOV – ZABYDLET SE

Přispíváme na náklady spojené s nastěhováním do bytu, například na výdaje na samotné stěhování, připojení k elektroměru a plynoměru, úhradu pojištění odpovědnosti za škody. Rovněž je možné žádat na úhradu vybavení bytu, které se nepodařilo získat z nábytkové banky. Nábytková banka poskytuje nábytek a domácí potřeby skupinám Pražanů, jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi, senioři, lidé se zdravotním znevýhodněním nebo lidé bez domova při jejich zabydlování (www.nabytkovka.cz).

2. NEZTRATIT DOMOV

Přispíváme na úhradu nájemného či podnájemného, nedoplatky z vyúčtování nebo náhradu způsobené škody, a to v těchto případech:

1. dosud Vám nejsou vypláceny dávky na bydlení nebo jiné příjmy a nemáte z čeho uhradit náklady na bydlení,
2. náhle přestanete být schopni platit své výdaje (z důvodu ztráty zaměstnání, hospitalizace, úmrtí v rodině, zpoždění ve výplatě dávek či jiných příjmů apod.),
3. nebyla Vám včas prodloužena nájemní smlouva a v mezičase nemůžete čerpat dávky na bydlení,
4. musíte uhradit škodu, která byla způsobena v bytě nebo domě, kde žijete, a za kterou zodpovídáte.



**SOCIÁLNÍ
NADAČNÍ
FOND**

Hlavního města Prahy

Co budete k žádosti potřebovat?

K žádosti budete potřebovat několik příloh.

Abychom Vám ušetřili čas, vytvořili jsme pro některé přílohy vzory, které můžete vyplnit jednoduše na počítači nebo si je vytisknout. Najdete je na webo-

vých stránkách Programu podpory bydlení
www.socialninadacnifond.praha.eu

Je potřeba mít trvalé bydliště v Praze?

Oprávněnými žadateli jsou lidé, kteří mají v Praze trvalé bydliště nebo skutečný pobyt (žijí zde, pracují zde, mají zde zázemí, lékaře, děti navštěvují školky a školy apod.).

V případě žádosti v podprogramu Získat domov – Bydlet v bytě a Zabydlet se musí mít žadatel skutečný pobyt v Praze alespoň dva roky.

V případě žádosti v podprogramu Neztratit domov nebo podprogramu Získat domov – Bydlet v bezpečí musí mít žadatel skutečný pobyt v Praze alespoň 1 rok.

Bere Sociální nadační fond v potaz příjmy domácnosti žadatele?

Ano, žádat mohou obyvatelé Prahy, jejichž příjmy domácnosti po odečtení exekučních nebo insolvenčních srážek, splátek dluhů, příspěvku na péči, dávek pro osoby se zdravotním postižením a aktuálních nákladů na bydlení nepřesahují 3,4násobek měsíčního životního minima domácnosti.

Jak žádost podat a kdo s ní může pomoci?

Žádost vyplníte v on-line systému, do kterého také nahrajete potřebné přílohy k žádosti. Ve většině případů budeme pro vyhodnocení Vaší žádosti potřebovat vyjádření sociální pracovníce či pracovníka, s nimiž na řešení Vaší situace spolupracujete. Obrátit se na ně můžete také při právě žádosti.

Potřebujete poradit?

Kontaktujte nás na e-mailu: podpora@socialninadacnifond.praha.eu

Co udělat před podáním žádosti

- Ujistěte se, že splňujete kritéria.
- Požádali jste o veškerou státní podporu, na kterou máte nárok.
- Ve Vaší aktuální situaci Vám nemůže pomoci nikdo blízký.
- Finanční příspěvek Vám pomůže získat nebo udržet si bydlení.
- Připravte si potřebné přílohy.

Kde zažádat

- Podejte žádost na stránkách Sociálního nadačního fondu www.socialninadacnifond.praha.eu a doložte povinné přílohy.
- Do 15 dnů se dozvíte výsledek.

Co je životní minimum domácnosti?

Příklady minima podle různých typů domácnosti. U podpory je důležité, aby příjmy Vaší domácnosti nebyly vyšší než 3,4násobek měsíčního životního minima.

JEDNOTLIVEC

minimum 4 860 Kč
3,4násobek 16 524 Kč

2 DOSPĚLÍ

minimum 8 510 Kč
3,4násobek 28 934 Kč

1 DOSPĚLÝ, 1 DÍTĚ VE VĚKU 5 LET

minimum 6 950 Kč
3,4násobek 23 630 Kč

2 DOSPĚLÍ, 1 DÍTĚ VE VĚKU 5 LET

minimum 10 990 Kč
3,4násobek 37 366 Kč

2 DOSPĚLÍ, 2 DĚTI VE VĚKU 8 A 16 LET

minimum 15 050 Kč
3,4násobek 51 170 Kč

Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí



Několik tipů na snížení spotřeby

Rychle rostoucí ceny energií vedou stále více lidí k úvahám, jak změnit způsob vytápění anebo jaká další úsporná opatření zavést. Některá z nich lze přitom zařídit snadno, prakticky okamžitě a bez jakýchkoliv nákladů.

Snižte teplotu vytápění. Zbytečně nepřetápět v noci anebo když není nikdo doma. Snížení teploty o 3 °C ušetří na spotřebě v případě vytápění plynem i přes 2000 korun ročně.

Nezakrývejte radiátor, instalujte za něj hliníkovou fólii. Když do místnosti proudí veškeré teplo, spotřeba se sníží. Ještě více pomáhá deska s hliníkovou fólií, která odráží teplo do středu pokoje.

Větrejte krátce, ale intenzivně. Větrání naplno otevřeným oknem po dobu 5 až 10 minut ušetří ročně klidně přes tisíc korun za plyn a dokonce 2000 korun při vytápění elektřinou.

Ložnici vytápějte jen na 18 °C. Chladnější vzduch v místnosti je důležitý kvůli regulaci tělesné teploty ve spánku, proto nejen ušetříte, ale bude se Vám i lépe spát.

Snižte teplotu v obytných pokojích na 20 °C. Teplota okolo 20 °C je zcela dostačující. Případně si stačí obout bačkory nebo vzít jednu vrstvu oblečení navíc.

Snižte teplotu ohřevu vody, sledujte spotřebu teplé vody i tepla. Při ohřívání



vody v bojleru na nižší teplotu (50-60 °C) se ročně ušetří i 3000 korun.

Sprcha místo vany. Každodenní sprchování po dobu čtyř minut je až čtyřikrát úspornější než napuštěná vana. Ročně se tak ušetří klidně přes dva tisíce korun.

Sušičku prádla nahraďte sušákem. Sušení trvá déle, ale nespotebujete žádnou elektřinu. Úspora za rok může být až 1500 korun.

Zhasínejte vždy při odchodu. Pokud se v místnosti, kde nikdo není, zbytečně nesvítil, ročně se ušetří několik stokorun.

Zapínejte spotřebiče až po úplném naplnění. Pokud se myčka, pračka či sušička zapíná až ve chvíli, kdy je plná, ušetří se ročně i 600 korun za elektřinu.

Vařte na plotně velikosti odpovídající hrnci. Při hodinovém vaření pětikrát týdně na malé plotně místo velké ročně ušetříte 2700 korun. Ohlídejte si, aby hrnec zakrývala poklička a teplo tak neunikalo.

Pravidelně odmrazujte lednici i mrazák. Námraza zvyšuje spotřebu o desítky procent. Pravidelným odmrazováním můžete ušetřit 300 korun ročně.

Přemístěte lednici od zdroje tepla. Není vhodné, aby stála u topení či sporáku, protože každý stupeň navíc v jejím okolí zvyšuje její spotřebu asi o 4 %. Při rozdílu 5 °C můžete ročně ušetřit 2400 korun.

Myjte nádobí v myčce. Pokud nebudete mýt nádobí pod tekoucí vodou, ale v myčce, ušetříte ročně za ohřev vody až 1600 korun.

SPOTŘEBA?
Jen kolik je potřeba

Se zvyšujícími cenami nás do budoucna čekají větší výdaje, než jsme byli zvyklí. Proto čím víc si už teď začneme šetřit, tím snáz náročné ceny zvládneme.

pomocprazanum.praha.eu

Senioři žádají o pomoc až na poslední chvíli

Kateřina Bohatá pracuje jako psycholožka a vedoucí Linky seniorů ve vzdělávacím a kulturním Centru Elpida, které podporuje aktivní život seniorů. Má proto dobrý přehled o tom, co tuto věkovou kategorii nejvíce trápí. Potvrdila, že aktuální nepříznivá ekonomická situace se výrazně dotýká seniorů, obzvláště těch, kteří žijí sami. Nejvýraznějším tématem jejich hovorů se seniori za poslední dva měsíce byla jednoznačně energetická krize a její dopady na životní úroveň. Bohatá vidí problém v tom, že senioři o pomoc žádají až ve

chvíli, kdy vyčerпали veškeré své finanční rezervy. Jenže než žádost vyřídí, uběhnou další týdny či měsíce, a ty už nemají čím pokrýt. „Některí přímo sdělovali, že z jednoho důchodu už nejsou při současném zdražování schopni zaplatit veškeré náklady na bydlení i živobytí. Při valorizaci důchodů jim přibýlo několik stokorun, náklady ale narostly v řádech tisíci korun. Naprostá většina volajících se ozve až ve chvíli, kdy už nemají kde uspořit,“ uvedla Bohatá. Doporučuje proto, aby lidé s žádostí o pomoc neotáleli. *Se souhlasem vydavatelství VLM*

„Naprostá většina se ozve až ve chvíli, kdy už nemají kde uspořit“

Co je zastropování cen

Za účelem snížení nákladů na energie určila vláda cenový strop, tedy maximální cenu za elektřinu a plyn, kterou lze odběratelům účtovat. Zastropování cen začalo platit od ledna 2023.

Výše zastropovaných cen:

Elektřina: 6,05 Kč/kWh včetně DPH (bez distribuce)

Plyn: 3,025 Kč/kWh včetně DPH (bez distribuce)

Zastropování má pomoci malým odběratelům, tedy domácnostem, živnostníkům a malým podnikatelům.

Většina maloobdobitelů zatím platí méně, než jsou stanovené limity, ale můžeme předpokládat, že jak budou domácnostem končit dlouhodobé fixace, bude se zastropování týkat čím dál většího počtu odběratelů.

Společnost Centropol vypočítala modelový příklad: čtyřčlenná rodina se spotřebou 3,8 megawatt-hodiny elektřiny předloni platila za elektřinu 18 tisíc korun. Nyní bude se stropem platit 33 427 korun ročně. Bez něj by ale při současných cenách platila 49 520 korun.

Více na:
pomocprazanum.praha.eu



Na energie nemusíte být sami, město Vám pomůže



Sociální nadační fond hlavního města Prahy od konce ledna přijímá žádosti o jednorázový příspěvek na úsporu energií ve výši 3 000 korun.

Cílem tohoto příspěvku je umožnit pražským domácnostem, které jsou nejvíce ohrožené energetickou chudobou (přibližně 10 procent pražských domácností), překlenout současnou nepříznivou situaci spojenou se zvyšováním nákladů na energie, například pomocí drobných úprav v domácnosti, které jim umožní snížit náklady na bydlení.

Příspěvek je financován z rozpočtu hl. m. Prahy a je součástí opatření Pomoc Pražanům.

KDO MŮŽE O PŘÍSPĚVEK ŽÁDAT?

● domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce přídavek na děti,

● domácnosti seniorů pobírajících starobní a vdovský nebo vdovecký důchod (samostatně žijící) v součtu do 17 000 korun,

● domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce příspěvek na bydlení nižší než 4 800 korun (medián v roce 2022 na území Prahy).

Pozor! O příspěvek může žádat pouze jeden člen konkrétní domácnosti.

JAK VYPADÁ ŽÁDOST?

Žádost jsme připravili velmi jednoduše. Zeptáme se Vás na několik údajů o Vás a Vaší domácnosti, abychom mohli vyhodnotit, zda máte na příspěvek podle jeho pravidel nárok. Součástí žádosti je nahrání přílohy s příslušným dokumentem (například Oznámení o přiznání státní sociální podpory), který potvrzuje, že máte na tento příspěvek nárok. Tento dokument musí být vydán nejpozději jeden kalendářní rok před datem podání žádosti.

KDY BUDE MOŽNÉ PODAT ŽÁDOST?

Příjem žádostí budeme otevírat během roku 2023 postupně pro ohrožené skupiny Pražanů. Pokud spadáte do více skupin, podáte jen jednu žádost a můžete si vybrat, jaký dokument přiložíte.

LEDEN – Od 31. ledna mohou žádat o příspěvek senioři se souběhem starobního a vdovského či vdoveckého důchodu v součtu do 17 000 korun.

KVĚTEN – Od května budou moci žádat o příspěvek domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce přídavek na děti.

SRPEN – Od srpna budou moci o příspěvek žádat domácnosti, které pobírají či pobíraly v posledním roce příspěvek na bydlení nižší než 4 800 korun.

Pokud patříte ke skupině obyvatel, která má nárok na příspěvek,

ale příjem žádostí pro ni ještě nebyl zahájen, napište nám Vaši e-mailovou adresu do formuláře na webu www.socialninadacnifond.praha.eu/prispevek-nausporu-energie a my Vám dáme vědět několik dní před tím, než spustíme příjem žádostí právě pro Vás.

JAK MŮŽETE PŘÍSPĚVEK NA ÚSPORU ENERGIÍ VYUŽÍT?

Příspěvek na úsporu energií by Vám měl umožnit úpravy v domácnosti, které sníží vaši energetickou spotřebu.

CO KDYŽ NĚČEMU NEBUDETE ROZUMĚT?

Pokud budete mít dotaz týkající se příspěvku na úsporu energií nebo budete potřebovat pomoc s podáním žádosti, obraťte se na e-mail prispevek.na.energie@praha.eu. Další informace najdete na webu Sociálního nadačního fondu hlavního města Prahy.

Chatbot, Váš pomocník s energiemi

Aktuální novinkou na stránkách pomocprazanum.praha.eu je zavedení komunikačního nástroje chatbot, který pomáhá návštěvníkům s tím, jak ušetřit na energiích. Výdaje se dají výrazně snížit například jen změnou každodenních návyků. Jak ušetřit na vytápění, ohřevu a spotřebě vody anebo na provozu spotřebičů lze jednoduše během pár kliků v tomto nástroji zjistit.

SJEDNOCENÍ VŠECH RAD

„Energetická krize zasáhla nás všechny, a tak jsme si společně s marketingovým týmem Magistrátu hlavního města Prahy řekli, že je potřeba, abychom jednoduchou formou sjednotili všechny rady a tipy, které v některých případech mohou lidem ušetřit i vyšší jednotky procent,“ dodává Jan Ružička, majitel firmy Šéfbot, která za náklady na hosting ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy chatbot spustila.

Jednoduchý nástroj otázkami a odpověďmi provede zájemce zákoutími energetické krize a navrhne i řešení, jak třeba spotřebu snížit, poradí, co dělat, když odběratel nevládá energii platit a odkáže na instituce či organizace, které dokážou podat pomocnou ruku.

Chatbot dokáže i poskytnout informace o zastropování cen a úsporném tarifu.



**SOCIÁLNÍ
NADAČNÍ
FOND**

Hlavního města Prahy



Znáte kontaktní místo pro bydlení?

Kontaktní místo pro bydlení je určené všem obyvatelům hlavního města Prahy, kteří potřebují pomoci či poradit při řešení své bytové situace s cílem udržet jejich stávající bydlení či hledat neúčinnější řešení bytové nouze.

Výhodou kontaktního místa pro bydlení je, že se občan dozví informace související s řešením problémů v oblasti bydlení na jednom místě a není nucen obcházet jednotlivé úřady a organizace.

Lépe se tak zorientuje v jinak v mnohdy nepřehledném systému podpor.

Na kontaktní místo pro bydlení se může obrátit kdokoli, kdo kupříkladu:

- dostal výpověď z nájmu či má nejasnosti ohledně podmínek nájemní smlouvy a uvítal by právní konzultaci,
- bydlí v nevyhovujících podmínkách a hledá standardní bydlení,



- má špatné rodinné, sousedské vztahy nebo vztahy s majitelem bytu a potřebuje zprostředkovat adekvátní podporu,
- je zadlužený a potřebuje by konzultaci v dluhové poradně, má nedostatečný příjem a rád by znal, zda má nárok na sociální pomoc,
- má zdravotní či sociální problémy a potřebuje zajistit adekvátní službu,
- má jakýkoliv jiný problém související s bydlením.

Pracovník kontaktního místa:

- zjišťuje informace potřebné k bližší analýze bytové situace domácnosti,
- poskytuje základní poradenství a pomoc v zorientování se v systému bytové a sociální podpory,
- zprostředkovává kontakty na návazné služby (sociální, dluhové, právní poradenství aj.),
- poskytuje konzultace k vyplnění žádosti o pronájem bytu městské části a Magistrátu hlavního města Prahy.

Pomůže mi jen stát a obec?

Nikoli! Obrátit se můžete na neziskové organizace, ve kterých působí sociální pracovníci. Ti Vám pomohou s vyhledáváním bydlení. Poradí Vám při vyplňování formuláře s žádostí o byt nebo finanční příspěvky. Mohou mít přehled o nadacích, které přispívají na zaplacení nájemní kauce. V některých službách pracují i právníci, kteří s Vámi mohou projít nájemní smlouvu. Sociální pracovníci Vás mohou doprovodit na úřad nebo jednání s pronajímatelem.

Sociální poradenství je vždy zdarma a poskytuje ho každá sociální služba. V Praze najdete desítky takových organizací a nejlépe si je vyhledáte na <http://iregistr.mpsv.cz>. V rejstříku hledejte pojem „odborné sociální poradenství“.

Zkuste pomoc nabídnout

Filantropie – láska k lidem. Dobrovolnictví – darování svého času těm, kteří ho potřebují. Praha je místem, kde se solidaritě daří a může ještě více.

Pokud byste se rádi přidali k těm, kteří mohou pomáhat, přinášíme Vám několik tipů, jak na to.

Darovat čas

Dobrovolnicí nebo dobrovolníkem se můžete stát v každém věku a nezáleží na tom, jestli máte volnou hodinu v týdnu nebo dva dny. Můžete věnovat svůj čas třeba doprovázení lidem se zdravotním znevýhodněním, seniorů či dětem, kteří v rodině nemají dostatek lásky. Věnovat můžete také své odborné dovednosti. Vaše zkušenosti s účetnictvím, komunikací nebo třeba s platením, mohou třeba některé neziskové organizaci pomoci zlepšit její služby.

Darovat peníze

Část z Vašich příjmů můžete věnovat jednorázově nebo pravidelně na

podporu témat, která jsou pro Vás důležitá – třeba na vzdělávání či pomoc samoživitelům. Pokud Vám záleží na otázkách dostupného bydlení, péstovské péči či pomoci lidem se zdravotním znevýhodněním, můžete darovat také Sociálního nadačního fondu.

Zapojit se jako firma

Slyšeli jste o firemním dobrovolnictví nebo dárcovství? Třeba Vaše firma již podporuje téma, které je Vám blízké anebo můžete Vaše nadřazené inspirovat, aby s tím začali.



Provoz kontaktního místa pro bydlení: úterý, středa a čtvrtek 9.00 – 16.00

Konzultace možná jen po předchozím e-mailovém nebo telefonickém objednání.

Kancelář poradny: Škodův palác Jungmannova 35/29, Praha 1 přízemí – přepážka č. 8

tel.: 778 479 946, 778 731 569
e-mail: kmb@praha.eu

Další kontaktní místa pro bydlení (KMB)

KMB Praha 3

Havlíčkovo nám. 11, Praha 3
tel. 222 116 575, 222 116 775
provoz: pondělí a středa 8.00 – 12.00 a 13.00 – 17.00 (17.00 – 18.00 na objednání)

KMB Praha 7

U Průhonu 1338/38, Praha 7
tel. 220 144 159
provoz: pondělí a středa 8.30 – 12.00 a 13.00 – 18.00, úterý, čtvrtek a pátek po předchozí domluvě/po objednání

KMB Praha 10

Vršovická 68, Praha 10
tel. 267 093 225
provoz: pondělí a středa 13.00 – 17.00

KMB Praha 12

Generála Šišky 2375/6, Praha 4
tel. 244 028 237
provoz: pondělí a středa 8.00 – 18.00, úterý, čtvrtek a pátek po telefonické dohodě

KMB Praha 14

Bratří Vencliců 1072
tel. 225 295 529
provoz: pondělí a středa 8.00 – 17.30, úterý, čtvrtek a pátek po telefonické dohodě

KMB Praha 22

Nové náměstí 1250/10, Praha 22
tel. 271 071 829
provoz po předchozí domluvě: pondělí 8.00 – 14.00 a středa 8.00 – 12.00

Veškeré kontakty na jednotlivé městské části naleznete na stránce pomocprazanum.praha.eu v sekci Kontakty.

Fond solidarity myslí i na rodiny

Magistrát hlavního města Prahy myslí i na pomoc rodinám s dětmi. Proto připravil balíček finanční úlevy ve školství.

O CO MŮŽETE ZAŽÁDAT?

Požádat můžete jak o prominutí úhrady školného, stravného nebo družin, tak o finanční příspěvek z Fondu solidarity na aktivity, které podporují rozvoj a talent dětí. Vždy bude záležet na rozhodnutí ředitele/ky Vaší mateřské nebo základní školy.

Stravné zdarma v mateřských, základních a středních školách.

Školné zdarma v mateřských školách a základních uměleckých školách.

Družiny zdarma na základních školách.

Příspěvek z Fondu solidarity na školní a mimoškolní aktivity sloužící rozvoji žáků.

KDO MŮŽE POŽÁDAT O PŘÍSPĚVEK?

Při žádosti o prominutí úhrady školného, stravného nebo družin, musíte kromě trvalého bydliště v Praze splňovat jednu z následujících podmínek:

● Čerpáte jeden nebo více z následujících příspěvků:

- příspěvek či doplatek na bydlení,
- okamžitou dávku v hmotné nouzi,
- příspěvek na dítě,
- dávky péčovské péče.



- Čelíte exekuci nebo jste v insolventci.
- Po zaplacení bydlení (vč. platby za hypotéku, pokud na místě bydlíte) Vám zbyde méně než 200 Kč na osobu na den, pokud žijete sami, tak 300 Kč na den.

JAK POSTUPOVAT PŘI ŽÁDOSTI O PŘÍSPĚVEK?

1. Zjistěte, zda je Vaše škola zapojena do programu Balíčku pomoci Pražanům.
2. Vyplňte čestné prohlášení, že splňujete podmínky (v případě žádosti o příspěvek z Fondu solidarity čestné prohlášení není potřeba).
3. Podejte žádost o příspěvek řediteli/ce Vaší školy či školky.
4. Ředitel/ka vyhodnotí Vaši žádost a co nejdříve vás informuje o rozhodnutí.

Otázky a odpovědi

Do kdy nejpozději mohu žádat o příspěvek?

Žádost můžete podávat průběžně ve školním roce 2022/2023. Ředitel/ka Vaší školy nebo školky si pak může určit vlastní pravidla, kdy žádosti podávat.

Mohu čerpat jak příspěvek od státu, tak příspěvek od Prahy?

Můžete, čerpání pomoci od Prahy nijak neovlivňuje čerpání podpory od státu.

O jak vysoký příspěvek z Fondu solidarity mohu žádat?

Záleží na konkrétní aktivitě, kterou chcete z fondu solidarity platit. Můžete zažádat jednou i vícrát o příspěvek do výše dohromady 10 tisíc korun. Vždy ale záleží na rozhodnutí ředitele/ky Vaší školy nebo školského zařízení.

Co když mé žádosti nebude vyhověno? Mohu se na někoho obrátit?

O žádosti může rozhodnout pouze ředitel/ka školy nebo školky. Pokud Vaší žádosti nevyhoví, může to být z toho důvodu, že nesplňujete podmínky, ale také z důvodu, že škola nebo školka nemá k dispozici dostatečné finance. Vyhovění žádosti tak není „nárokové“ a vůči nevyhovění se nemůžete odvolat, ředitel/ka Vám rovněž nemusí sdělovat důvody nevyhovění.

Řekněte si o balíček finanční úlevy ve školství



Balíčky okamžité pomoci Pražanům

Pomůžeme rodičům se zaplacením školních obědů, školného v mateřské škole nebo družiny či školního klubu. Z Fondu solidarity příspěvěme na mimoškolní aktivity dětí a žáků v mateřských, základních i středních školách.

Program podpory pěstounské péče

PROGRAM PODPORY PĚSTOUNSKÉ PÉČE



Jedním z programových pilířů Sociálního nadačního fondu hlavního města Prahy je Program podpory pěstounské péče. Jeho vizí je, aby více dětí vyrůstalo v pěstounských rodinách a pěstouni měli pro svou roli dostatečnou podporu.

KOMU JE URČEN?

V Programu podpory pěstounské péče pomáháme pražským pěstounským rodinám k tomu, aby mohly hradit potřebné služby pro výkon pěstounské péče i rozvoj dětí. Je možné zažádat o nadační příspěvek na terapeutické služby, odlehčovací pobyt nebo doučování pro děti. Také pomáháme pěstounům, kteří potřebují získat znalosti či dovednosti důležité pro zvládnutí specifických potřeb dětí nebo zajistit oporu supervizora.

O JAKÉ TYPY PŘÍSPĚVKŮ LZE NAPŘÍKLAD ŽÁDAT?

- Volnočasové aktivity či doučování pro děti.
- Vzdělávání pěstounů, kteří potřebují zis-

kat dovednosti potřebné k péči o děti se specifickými potřebami.

- Terapeutické služby.
- Odlehčovací pobyty.
- Supervize pro pěstouny.

JAK JE MOŽNÉ PODAT ŽÁDOST?

Žádost o příspěvek můžete podat z domova on-line. Informace o typech příspěvků, jejich finančních limitech a podmínkách se dozvíte na webových stránkách www.socialninadacnifond.praha.eu.



Pomáháme i lidem se zdravotním znevýhodněním

Sociální nadační fond připravil i Program podpory nezávislého života lidí se zdravotním znevýhodněním.

Vizí je, aby lidé se zdravotním znevýhodněním měli dostatečnou podporu a mohli žít svůj život naplno a v domácím prostředí.

KOMU JE URČEN?

Program je určen obyvatelům Prahy se závažným zdravotním znevýhodněním, s déletrvajícím závažným či nevléčitelným onemocněním nebo péči další osoby pro život v domácím prostředí či zajištění léčebného režimu, aby bylo možné předejít ústavní péči. Cílem tohoto programu je rovněž pomoci těmto lidem k lepšímu uplatnění a zvýšení šance na jejich úspěšné začlenění do společnosti, a to pro-

střednictvím zajištění podmínek a podpory pro jejich profesní i osobní rozvoj.

O JAKÉ TYPY PŘÍSPĚVKŮ LZE NAPŘÍKLAD ŽÁDAT?

- Úhrada pečovatelské služby či služby domácího hospice
- Osobní asistence
- Tisňová péče
- Psychoterapeutické služby
- Spoluúčast na zajištění zvláštní pomůcky
- Doporučený léčebný režim, který nehradí pojišťovna
- Úhrada vzdělávání v rámci přípravy na výkon povolání

CO JE POTŘEBA UDĚLAT PŘED PODÁNÍM ŽÁDOSTI?

Ujistěte se, že jste podnikli tyto kroky:

1. Požádali jste o veškerou státní podporu, na kterou máte nárok.

PROGRAM PODPORY NEZÁVISLÉHO ŽIVOTA PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM



2. Ověřili jste, že Vám nemůže s řešením vaší situace pomoci někdo blízký.

KDO VÁM MŮŽE S ŽÁDOSTÍ POMOCI?

V případě, že byste potřebovali s podáním žádosti pomoci, je možné oslovit třeba příspěvkovou či neziskovou organizaci, se kterou spolupracujete (například pečovatelské centrum Vaší městské části, poskytovatele asistenčních nebo odlehčovacích

služeb), která dobře zná Vaši situaci.

JAK DLOUHO TRVÁ VYHODNOCENÍ ŽÁDOSTI?

Víme, že v krizových životních situacích není pro pomoc času nazbyt, proto se snažíme dělat vše pro to, aby Vaše žádost byla vyhodnocena rychle a zároveň kvalitně. Proto se dozvíte výsledek do 15 dnů od podání Vaší žádosti.

Potřebujete poradit?

Kontaktujte nás na e-mailu: podpora@socialninaadacnifond.praha.eu



KŘÍŽOVKA. Vyluštěte naši křížovku a vyhrajte ceny od Magistrátu hl. m. Prahy. Patnáct z vás odměníme drobným dárkem. Tajenku pošlete do 28. 2. 2023 buď poštou na adresu **Martin Rumler, VLTAVA LABE MEDIA a.s., U Trezorky 921/2, 158 00 Praha 5 – Jinonice**, nebo na e-mail: redakce.prazsky@denik.cz (do předmětu uveďte „Soutěž Magistrát“).

	ODSTAROVAT	BONBON	OBLECENÁ	KUCHYŇSKÉ POTŘEBY	DĚTSKÉ ALE	OBUŠEK		SKVRNY	ZAREPTÁNÍ (řídce)	NĚM. DEM. REPUBLIKA (do r. 1990)	KÝVNUTÍ		OKRÁDAT	UKAZOVACÍ ZÁJMENO (ono)	Tajenka 2	ANNA PO DOMÁCKY
OBYVATEL SLOVENSKA							RYCHLÝ POHYB (citosl.)					NÁSTROJ K ČIŠTĚNÍ PLUHU				
NOŽNÍ PÁKY JIZDNÍHO KOLA							KRY					NÁŠ MALÍŘ A GRAFIK (Adolf) JM. HEREC BOUDOVOVÉ				
Tajenka 1							OBRNĚNÉ VOZIDLO							INICIÁLY HERCE KEISERA NĚM. JÁ		
JAPON. FIRMA					VLÁKNA ZE ZUSLECHTĚNÉ SRS-TI ZVÍRAT	ZOBRAZENÍ NAHÉ POSTAVY ANGL. AUTOR				PRORAZENÍ NEPŘÁTELSKÉHO POSTAVENÍ	ŽENSKÉ JMÉNO (2.4.) NEPŘÍTOMNOST MIKROBŮ					
TVOJE (ona)				KOUPACÍ NÁDOBY PRUH OZDOBNÉ LÁTKY				VYKASTROVANÝ KŮN NIZKÝ LESÍK							ZPŮSOB	DIOVA DCERA
INIC. HERECKÝ KAČÍRKOVÉ			POLKNUTÍ KOUŘE ULPÍVAT					JÍST SLADKOSTI MĚSTSKÁ OBLAST VE FRANCII							ZN. RADIA	PODKROVÍ
NADÁNÍ							ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY VÝRAZ POCHOPENÍ					DOMÁCKY OLIVER	POZITRON. EMISNÍ TOMOGRAF VČELÍ PRODUKT			
	CITO-SLOVCE PLAŠENÍ	Tajenka 3	ZN. TELURU													
ROUB						ODĚV					MOŘSKÉ RYBY					POMŮCKA: ALOE, ASEPSE, ATE, AUTOR, AVON, CETA, FRNK, ICH, SC
VĚC BEZ-CENNÁ						ZPŮSOBÍ BOLEST				HOLANDSKÝ POLO-TVRDÝ SÝR						