

# VYUŽIJTE POMOC STÁTU

Možná jste byli dosud zvyklí postarat se o sebe a své blízké sami. Nebojte se využít příspěvků státu. Existuje jich celá řada a mohou vám pomoci zvládat nelehkou životní situaci.

## PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Žádat o něj můžete na úřadech práce. Novinkou je zjednodušený on-line formulář na webu Ministerstva práce a sociálních věcí. Nemusíte v něm vyplňovat informace, které si stát může zjistit sám. Náklady na bydlení a příjmy rodiny se také nově evidují jen jednou za půl roku. O příspěvek můžete zažádat až tři měsíce zpětně. Do nákladů na bydlení se nezapočítává pouze nájem, ale třeba i energie a služby spojené s bydlením. Situace každé domácnosti se posuzuje individuálně, s ohledem na místo bydliště. Průměrná výše příspěvku je 4 100 Kč měsíčně. Více informací najdete na [www.energetickyprispevek.cz/web/cz/prispevek-na-bydleni](http://www.energetickyprispevek.cz/web/cz/prispevek-na-bydleni).



## MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC

Mimořádná okamžitá pomoc je, až na výjimky, dávkou jednorázovou a nenárokovou. O nároku na ni rozhoduje příslušný úřad práce. Uznána je lidem v hmotné nouzi, kteří se dostali do některého ze sedmi typů sociálních situací uvedených v zákoně\*. Více viz [www.uradprace.cz/web/cz/mimoradna-okamzita-pomoc1](http://www.uradprace.cz/web/cz/mimoradna-okamzita-pomoc1).



## POMOC SENIORŮM

Lidé v důchodovém věku tvoří více než čtvrtinu všech klientů Heimstaden. Zažádat mohou hned o několik příspěvků. Například o příspěvek na bydlení. Vztahuje se na ně také sleva na dopravu. Osoby starší 65 let mohou cestovat s 50% slevou na jízdném. Dále lze čerpat příspěvek na péči. Jeho výše je 880 korun (lehká závislost), 4 400 korun (středně těžká závislost), 12 800 (těžká závislost) nebo 19 200 (úplná závislost) měsíčně. Více k tomu viz [www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci](http://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci).



## JEDNORÁZOVÝ PŘÍSPĚVEK NA DÍTĚ

Má vaše domácnost roční příjem pod 1 000 000 Kč hrubého? V tom případě máte nárok na jednorázový příspěvek ve výši 5 000 Kč na každé dítě narozené od 2. srpna 2004 do 31. prosince 2022. Pokud dítě teprve čekáte, můžete požádat o příspěvek i po jeho narození, nejpozději do 1. července 2023. Výši příjmu dokládat nemusíte. Stačí pouze potvrdit, že příjmy vaší domácnosti v roce 2021 nepřesáhly 1 000 000 Kč hrubého. Peníze vám přijdou do 30 dnů od podání žádosti. O příspěvek si můžete zažádat on-line nebo na Czech Pointech na krajských, městských a obecních úřadech. Více informací naleznete na [www.mpsv.cz/jednorazovy-prispevek-na-dite](http://www.mpsv.cz/jednorazovy-prispevek-na-dite).



Osobně si můžete o mimořádnou okamžitou pomoc, příspěvek na bydlení a příspěvek na péči zažádat na pobočce úřadu práce ve vašem bydlišti.

## PŘÍSPĚVEK Z HEIMSTADEN FONDU BYDLENÍ

Příspěvek je určený pro naše nájemce starší 70 let, kteří bydlí sami a pobírají příspěvek na bydlení. Zažádat o něj můžete v našem clientském centru. Doložit musíte občanský průkaz, doklady o výši nájemného a služeb (např. SIPO) a potvrzení o tom, že pobíráte příspěvek na bydlení. Žádost poté posoudíme a z Heimstaden fondu bydlení můžete získat až 600 Kč měsíčně.

\* Zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi



## Jak ušetřit za energie?

Nadcházející měsíce budou obtížné pro nás všechny. Nepodléhejme ale panice. I když nedokážeme ovlivnit situaci kolem cen energií, máme v rukou řadu opatření, která nám pomůžou snížit náklady na únosnou mez. Inspirujte se naším přehledem konkrétních rad a doporučení.

[heimstaden.cz](http://heimstaden.cz)

**Heimstaden**  
*přátelský domov*

# ELEKTŘINA



## NOTEBOOK & STOLNÍ POČÍTAČ

Pokud můžete, použijte notebook místo klasického stolního počítače. Spotřebovává totiž méně energie a můžete na něm pracovat odkudkoli. V nepřítomnosti uveďte počítač do režimu spánku, kdy je spotřeba minimální. Pozor především na herní stolní počítače – mívají nečekaně velkou spotřebu.



## ÚSPORNĚJŠÍ SPOTŘEBIČE

Lednice, pračka, myčka... To vše jsou spotřebiče, jejichž provoz vyjde na tisíce korun ročně. Cestou k úspoře elektřiny je pořízení spotřebiče úspornější energetické třídy. Řiďte se novými energetickými štítky – rozlišují třídy A až G, přičemž energeticky nejnáročnější je třída G.



## LEDNICE V KONDICI

V provozu je neustále, proto záleží nejen na úspornosti, ale také na péči. Lednici umístěte do chladné části bytu. Nestavte ji vedle radiátoru či jiného teplo vydávajícího spotřebiče. Ideální klima uvnitř chladničky je sedm stupňů Celsia, v mrazáku pak -18 stupňů. Lednici pravidelně odmrazujte.



## PROMYŠLENÉ PRANÍ

Pereme v průměru třikrát týdně. Chcete-li šetřit elektřinou i vodou, měla by být pračka plná. Další úsporou je praní při nízkých teplotách. Moderní prací prášky si poradí se špínou i při 30 stupních. Jen ložní prádlo a ručníky si zaslouží prát na 60 stupňů. Dobře si rozmyslete, zda potřebujete sušičku. Je to jeden z největších žroutů elektřiny, a to i jde-li o ty energeticky nejúspornější.



## LEVNĚJŠÍ VAŘENÍ

Moderní varné desky obvykle využívají zbytkové teplo. Pokud touto technologií váš spotřebič nedisponuje, vypínejte ho o pár minut dřív. Při vaření pak používejte méně vody a hrnec zakrývejte pokličkou. Bez ní spotřebujete až čtyřnásobné množství energie. A jak je to s ohřevem vody? Většinou vyhrává rychlovarná konvice. Výjimkou je ohřev většího množství vody najednou.



## ÚSPORNÉ OSVĚTLENÍ

LED žárovky spotřebují až o 90 % méně elektřiny než ty běžné a mají delší životnost. Vydrží desítky tisíc vypnutí a zapnutí, takže ušetříte hned dvakrát. LED žárovka se navíc rozsvítí okamžitě, nemá dlouhý náběh. Proto se neobávejte o její životnost a při odchodu z místnosti zhasínajte.



## OHŘEV A ÚSPORA VODY

Každý bojler umožňuje nastavit teplotu. Standardně je ideální 60 stupňů Celsia, často ale postačuje již 50 stupňů. Nižší teplotu však nedoporučujeme. Může docházet k množení bakterií a usazování vodního kamene. Sprše dávejte přednost před vanou. Navíc při zkrácení doby sprchování o minutu až dvě šetříte až 600 l vody za měsíc. Vhodným řešením je úsporná hlavice. Na šetření vodou myslte i při mytí nádobí. Neumývejte ho pod tekoucí vodou, ale napusťte si dřež. Stejně důležitý je systém splachování. Nastavením objemu vody dokážete ušetřit až 50 % spotřeby.



# VYTÁPĚNÍ

## SNIŽTE TEPLITU

Když snížíte teplotu v místnosti o jeden stupeň Celsia, ušetříte 5-10 % nákladů na energie. Jednou z největších chyb bývá vypínání topení při odchodu z domu. Stěny zbytečně prochladnou a po návratu pak spotřebujete množství energie. Dle odborníků by teplota během noci či vaší nepřítomnosti neměla klesnout o víc než pár stupňů.

Místnost	Doporučená teplota
Obývací pokoj	19–21 °C
Ložnice	16–18 °C
Dětský pokoj při hraní/učení	19–21 °C
Dětský pokoj při spánku	16–18 °C
Kuchyně	18 °C
Koupelna	24 °C



## VĚTREJTE KRÁTCE A INTENZIVNĚ

V zimních měsících nevětrejte ventilací, ale rychlým průvanem. Přes polootevřené okno utíká především teplo, vydýchaný vzduch se ale nevymění. Raději několikrát denně na pár minut otevřete okna dokořán. Vzduch se vymění, ale teplo zůstane akumulované ve zdech a předmětech.



## ODVZDUŠNĚTE RADIÁTORY

Zavzdušněné radiátory poznáte podle horkého regulačního ventilu, ale studeného konce. Odvzdušnění byste měli provést ideálně ještě před začátkem topné sezony a tento krok opakovat v intervalu tří měsíců. Jak na to? Zapněte topení a otevřete regulační ventily naplno. Postupně odvzdušňujte jeden radiátor po druhém.



## NEZAKRÝVEJTE RADIÁTORY

Teplý vzduch musí volně proudit do místnosti. Od radiátorů proto odsuňte veškerý nábytek a nezakrývejte je záclonami či závěsy. Ideální závěsy jsou takové, které končí nad topným tělesem. Izolují okna, a přitom nebrání proudění tepla. Vyšší účinnost radiátorů lze zajistit i reflexními fóliemi nalepenými za radiátory, díky nimž se teplo odráží zpět do obytného prostoru. Vhodné jsou také koberce. Teplo od nohou zvyšuje pocitovou teplotu.

