



Dostali jste se do problematické situace
kvůli vysokým cenám?

Nezbývají Vám peníze na jídlo nebo bydlení?

Máte dluhy?

Nevíte, kde by Vám mohli poradit
a na co máte nárok?

**NEBOJTE SE
ŘÍCT SI**



POMOC

olkraj.cz

Vážené dámy, vážení pánové,

v posledních letech neprožívá naše společnost jednoduché období, neboť problémy související s pandemií Covidu-19 a válkou na Ukrajině se projevují i v ekonomice evropských států a logicky také v České republice. Dochází k tomu, že s ohledem na ekonomické problémy se může do situací, které nemohou samostatně zvládnout, dostat daleko více rodin, než tomu bylo v předchozích obdobích.

Z toho důvodu jsme se rozhodli shrnout základní informace, které mohou pomoci při řešení nepříznivé situace. Důležité je vždy vědět, kam se může člověk obrátit o pomoc. A ještě důležitější je nestydět se říct si o pomoc.



Moc bych si přál, abyste využili všech možností pro zmírnění dopadů inflační krize, které náš sociální systém nabízí.

V rukou držíte rádce a pomocníka pro případ, že se ve Vašem životě nedaří vše tak, jak má. Každý z nás se někdy může dostat do situace, se kterou si neví rady.

*Nezůstávejte na své starosti sami. **Nebojte se, prosím, říct si o pomoc!***

Mgr. Ivo Slavotínek
1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje

OBSAH

1. Nevíte, jak tíživou situaci řešit?	2
Kontakty na sociální pracovníky obcí	2
2. Nemáte dost peněz na zaplacení nákladů na bydlení?	4
Příspěvek na bydlení	4
Doplatek na bydlení	4
3. Hledáte možnosti, jak ušetřit za energie?	5
Snížení spotřeby energie	5
Dotace pro vlastníky domů	6
4. Nemáte dost peněz na jídlo a ostatní důležité věci?	6
Přídavek na dítě	6
Příspěvek na živobytí	7
Mimořádná okamžitá pomoc	7
Potravinová a materiální pomoc	7
Seznam míst, kde můžete pomoc potravinové banky získat v Olomouckém kraji	8
5. Chcete zdarma řešit své dluhy?	9
Kontakty na dluhové poradny	10
6. Potřebujete pomoc, protože sami už vše nezvládnete?	11
Příspěvek na péči	12
7. Potřebujete radu nebo podporu v tíživé situaci (i mimo obvyklou pracovní dobu)?	12

1. NEVÍTE, JAK TÍŽIVOU SITUACI ŘEŠIT?

Na magistrátech, městských a některých obecních úřadech najdete sociální pracovníky, kteří Vám mohou pomoci situaci řešit, poradit, kam se obrátit, nebo poskytnout podporu. Jejich pomoc je zdarma a kontaktovat je může každý, kdo potřebuje pomoc nebo radu s řešením tíživé situace. Nebojte se sociální pracovníky oslovit s jakýmkoli problémem. Žádný dotaz není hloupý nebo zbytečný v situaci, která Vás trápí a se kterou si nevíte rady. Nezůstávejte na problémy sami.

V Olomouckém kraji najdete sociální pracovníky na těchto obecních a městských úřadech a magistrátech:

ÚŘAD / ODBOR	ADRESA / WEB	KONTAKTNÍ OSOBA
Městský úřad Hanušovice Odbor tajemníka	Hlavní 92, 788 33 Hanušovice www.hanusovice.info	Katie Podlešná tel.: 583 034 426 nebo 602 442 103 e-mail: podlesna@mu-hanusovice.cz
Obecní úřad Hlubočky Odbor správní	Olomoucká 17, 783 61 Hlubočky www.hlubocky.cz	Michaela Smékalová tel.: 728 017 356 e-mail: smekalova@hlubocky.cz
Městský úřad Hranice Odbor sociálních věcí	Purgešova 1399, 753 01 Hranice www.mesto-hranice.cz	Markéta Hlavičková tel.: 581 828 428, e-mail: marketa.hlavickova@mesto-hranice.cz
Městský úřad Javorník Odbor tajemníka	nám. Svobody 134, 790 70 Javorník www.mestojavornik.cz	Jorga Formánková tel.: 584 458 789 e-mail: socialni.jr@mestojavornik.cz
Městský úřad Jeseník Odbor sociálních věcí a zdravotnictví	Karla Čapka 1147/10, 790 01 Jeseník www.jesenik.org	Soňa Landauerová tel.: 584 498 455 e-mail: sona.landauerova@mujes.cz
Městský úřad Kojetín Odbor vnitřních věcí, školství a kultury	Masarykovo náměstí 20, 752 01 Kojetín www.kojetin.cz	Alice Stavová tel.: 581 277 431 nebo 778 410 726 e-mail: a.stavova@radnice.kojetin.cz
Městský úřad Konice Odbor sociálních věcí	Na Příhonech 405, 798 52 Konice www.konice.cz	Bohdana Rosenbergová tel.: 582 401 470 e-mail: bohdana.rosenbergova@konice.cz
Městský úřad Lipník nad Bečvou, Odbor soc. věcí a zdravotnictví	Bratrská 358, 751 31 Lipník nad Bečvou www.mesto-lipnik.cz	Jana Mainušová tel.: 581 722 337 e-mail: mainusova@mesto-lipnik.cz
Městský úřad Litovel Odbor sociální a správní	Nám. Př. Otakara 777, 784 01 Litovel www.litovel.eu	Eva Vyroubalová tel.: 585 153 227 nebo 721 485 982 e-mail: vyroubalova.eva@mestolitovel.cz
Městský úřad Mohelnice Odbor sociálních věcí	U Brány 916/2, 789 85 Mohelnice www.mohelnice.cz	Kamila Hrubá tel.: 583 452 110 nebo 778 528 516 e-mail: hrubak@mohelnice.cz

ÚŘAD/ODBOR	ADRESA/WEB	KONTAKTNÍ OSOBA
Městský úřad Moravský Beroun, Odbor sociálních služeb, věcí a školství	náměstí 9. května 4, 793 05 Moravský Beroun www.morberoun.cz	Petra Švarcová tel.: 554 773 134 nebo 606 721 614 e-mail: petra.svarcova@morberoun.cz
Městský úřad Němčice nad Hanou, Odbor sociální, vnitřních věcí a kultury	Palackého nám. 3, 798 27 Němčice nad Hanou www.nemcicenh.cz	Veronika Oulehlová tel.: 582 302 321 nebo 721 561 533 e-mail: v.oulehlova@nemcicenh.cz
Magistrát města Olomouce Odbor sociálních věcí	Štursova 1, 779 11 Olomouc www.olomouc.eu	Marcela Dřímalková tel.: 585 562 424 e-mail: marcela.drimalkova@olomouc.eu
Magistrát města Prostějova Odbor sociálních věcí	Školní 4, 796 01 Prostějov www.prostejov.eu	Marcela Zacpalová tel.: 582 329 549 e-mail: marcela.zacpalova@prostejov.eu
Magistrát města Přerova Odbor sociálních věcí a školství	Smetanova 7, 750 00 Přerov www.prerov.eu	Iva Pospíšilová tel.: 581 268 501 e-mail: iva.pospisilova@prerov.eu
Městský úřad Šternberk Odbor soc. věcí	Opavská 64/1, 785 01 Šternberk www.sternberk.eu	Helena Funková tel.: 585 086 528 e-mail: funkova@sternberk.cz
Městský úřad Šumperk Odbor sociálních věcí	Lautnerova 1, 787 01 Šumperk www.sumperk.cz	Šárka Křístková tel.: 583 388 917 e-mail: sarka.kristkova@sumperk.cz
Městský úřad Uničov Odbor sociálních věcí a zdravotnictví	Masarykovo nám. 1, 783 91 Uničov www.unicov.cz	Antonín Mikšík tel.: 585 088 308 nebo 724 738 623 e-mail: amiksik@unicov.cz
Městský úřad Zábřeh Odbor sociálních věcí	náměstí Osvobození 345/15, 789 01 Zábřeh www.zabreh.cz	Barbora Badalová tel.: 583 468 117, e-mail: barbora.badalova@muzabreh.cz
Městský úřad Zlaté Hory Odbor tajemníka	nám. Svobody 80, 793 76 Zlaté Hory www.zlatehory.cz	Alena Zondlaková tel.: 584 453 059, e-mail: alena.zondlakova@zlatehory.cz

Poradit se můžete rovněž v poradnách odborného sociálního poradenství, které vyhledáte ve veřejném registru sociálních služeb na adrese <http://iregistr.mpsv.cz>, kontakty na některé z nich jsou uvedeny rovněž na konci této brožury (str. 12).

2. NEMÁTE DOST PENĚZ NA ZAPLACENÍ NÁKLADŮ NA BYDLENÍ?

S úhradou nákladů na bydlení mohou pomoci 2 dávky. Obě tyto dávky vyplácí Úřad práce ČR (informace o jednotlivých kontaktních pracovištích jsou k dispozici zde: www.uradprace.cz/web/cz/kontaktni-pracoviste-11). Na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR Vám rovněž pomohou s vyplněním žádostí a všech nezbytných formulářů.

Do nákladů na bydlení se započítávají výdaje jako nájemné, platby za energie a služby včetně doplateků jejich vyúčtování, poplatky za svoz odpadu ad. Nezohledňují se ale splátky hypoték ani jiných úvěrů na bydlení. Informace naleznete také na: www.destnikprotidrahote.cz.

Příspěvek na bydlení

- Jestliže náklady na bydlení Vaší domácnosti přesahují 30 % všech příjmů domácnosti, je tím splněna jedna z podmínek nároku. Je to dávka ze systému státní sociální podpory. Orientační výpočet příspěvku můžete provést zde: www.mpsv.cz/web/prispevek/orientacni-vypocet-prispevku-na-bydleni.
- Abyste příspěvek mohli získat, musíte o něj požádat, buď na nejbližším kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR, nebo online na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí.
- O příspěvek můžete požádat až 3 měsíce zpětně.
- Výše měsíčního příspěvku bude záviset na výši příjmů i nákladů na bydlení, které bude potřeba Úřadu práce ČR doložit.
- O dávku lze požádat zejména v případě, že bydlíte v nájemním nebo družstevním bytě, nebo pokud máte k bydlení vlastní byt nebo dům.
- Vše Vám vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na nejbližším kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce či v poradnách odborného sociálního poradenství, které vyhledáte na veřejném registru sociálních služeb: www.iregistr.mpsv.cz.

Doplatek na bydlení

- Pokud ani příspěvek na bydlení nestačí na pokrytí nákladů na bydlení, může být další možností doplatek na bydlení. Je to dávka ze systému pomoci v hmotné nouzi.
- Pro nárok na tuto dávku však musí být splněno více podmínek. Kromě výše příjmů a nákladů na bydlení se posuzují také celkové sociální a majetkové poměry.
- Vše k této dávce vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na nejbližším kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce či v poradnách odborného sociálního poradenství.

3. HLEDÁTE MOŽNOSTI, JAK UŠETŘIT ZA ENERGIE?

Všechny potřebné informace najdete na webu www.zkrotimeenergie.cz nebo Vám zdarma poradí ve střediscích EKIS (Energetická konzultační a informační střediska – více na www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/i-ekis). Základní poradenství nebo kontakty poskytnou také sociální pracovníci měst/obce.

Snížení spotřeby energie

Sami ve své domácnosti můžete okamžitě a bez větších výdajů udělat kroky ke snížení spotřeby energie a následné úspoře.

1. Snížte teplotu v domácnosti, ušetříte tisíce

Vytápění obvykle tvoří největší položku, kterou musíme za energie platit. Zkuste snížit teplotu o 2–3 °C. Touto drobnou změnou ušetříte celkové náklady na vytápění až o 15 % – a to může znamenat tisíce až desetitisíce korun za rok.

2. Zkontrolujte radiátory

Topení, které je zakryté například nábytkem, oblečením nebo dlouhými závěsy, nefunguje správně. Nevědomky bráníte tomu, aby se teplo dostalo do místnosti. Naopak radiátory v místnostech, které nepoužíváte, zcela vypněte, nebo je nechte pouze temperovat.

3. Větrejte krátce a naplno

Okna v bytě otevřete dokořán, vyčkejte několik minut a pak je zase všechna zavřete. Celý postup zopakujte alespoň 3x denně, abyste si doma zajistili čerstvý vzduch. Díky tomuto způsobu větrání nestihne místnost vychladnout.

4. Krátká sprcha místo plné vany

Ohřev vody tvoří po vytápění druhý největší podíl energie, kterou spotřebujeme v našich domácnostech. Nejvíce teplé vody padne na koupání. Zkuste vyměnit koupel za rychlou sprchu, která je 3–4× úspornější než napuštěná vana.

5. Nemyjte nádobí pod tekoucí vodou

Špatný způsob mytí nádobí nás stojí v ročním součtu tisíce. Myjte nádobí v napuštěném dřezu a oplachujte ho studenou vodou. Pokud chcete ušetřit ještě víc, poříďte si úsporné pákové baterie. Zkusit můžete také perlátor, který stojí pár stovek, ale za rok ušetří tisíce. Máte-li myčku, použijte ji namísto mytí nádobí pod tekoucí vodou.

6. Neohřívejte vodu zbytečně

Nastavte si optimální teplotu vody tak, aby jí bylo dostatek a zároveň se neohřívala zbytečně. Pokud máte bojler, nastavte ho na 50–60 °C. Čas od času vodu ohřejte na +60 °C. Při této teplotě zlikvidujete nežádoucí bakterie ve vodovodních trubkách.

7. Nepoužívaná zařízení vypněte

V domácnostech funguje pomocí elektřiny prakticky každý spotřebič. Nejjednodušší je nepoužívané spotřebiče vypnout, či přímo vypojit ze zásuvky.

8. Velké spotřebiče používejte správně

V lednici nenastavujte zbytečně nízkou teplotu. Pro chladicí část stačí 6 °C, pro mrazicí -18 °C. U modernějších praček a myček používejte ekoprogramy, které

mají výrazně nižší spotřebu energie. Při praní a mytí se také vyplatí využívat maximální kapacitu pračky či myčky. Pokud nespěcháte, sušte tradičním způsobem na věšáku. Právě sušička bývá největším žroutem elektřiny v domácnostech.

9. Svícení beze ztrát

Rozdíl mezi moderní LED žárovkou a klasickou žárovkou je tak obrovský, že peníze vložené do nákupu LED žárovky se vrátí obvykle do několika měsíců. Staré žárovky můžete nechat jen ve sklepe nebo na půdě, kam chodíte jednou do roka.

10. Nejúčinnější elektrospotřebiče

V dlouhodobém horizontu se vyplatí investice do spotřebiče s nejvyšší energetickou třídou. Doporučení najdete na www.uspornespotrebice.cz.

11. Při vaření nezapomeňte na pokličku

Zaměřte se na rychlovarnou konvici. Vařte jen tolik vody, kolik potřebujete na čaj nebo kávu. Odměřte vodu podle velikosti šálku či konvice. Ročně tím do rozpočtu získáte stovky korun navíc. Vařit je třeba vždy s pokličkou a na odpovídající velikosti plotny. Rozdíl mezi velkou a malou plotnou může dělat i stokrát ročně. Pokud to nevyžaduje recept, je zbytečné brzy předeřhřívát troubu.

Dotace pro vlastníky domů

Ministerstvo životního prostředí vyhlásilo dotační programy Nová zelená úsporám a Nová zelená úsporám light. Po splnění podmínek mohou vlastníci domů získat finanční příspěvek na provedení opatření, která povedou ke snížení spotřeby energie (např. výměna oken, zateplení fasády ad.). Bližší informace najdete na www.novazelenausporam.cz, v poradenských střediscích EKIS (Energetická konzultační a informační střediska – www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/i-ekis), u pracovníků místních akčních skupin (MAS – www.mistniakcniskupiny.cz) nebo u sociálních pracovníků měst/obce.

4. NEMÁTE DOST PENĚZ NA JÍDLO A OSTATNÍ DŮLEŽITÉ VĚCI?

Můžete požádat o některé z dalších dávek:

Přídavek na dítě

- Nárok na dávku má každé nezaopatřené dítě, pokud příjem v rodině nepřevyšuje 3,4 násobek životního minima rodiny. Životní minimum si můžete spočítat na kalkulačce zde: www.mpsv.cz/kalkulacka-pro-vypocet-zivotniho-minima.
- O dávku se žádá na kontaktním pracovišti úřadu práce nebo online na webu MPSV: www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-pridavek-na-dite
- Vše vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce nebo v poradnách odborného sociálního poradenství.

Příspěvek na živobytí

- Pokud nemáte po úhradě přiměřených nákladů na bydlení peníze na jídlo a ostatní osobní potřeby (oblečení, hygienické potřeby ad.), může Vám být po splnění podmínek přiznána dávka příspěvek na živobytí.
- O dávku se žádá na nejbližším kontaktním pracovišti úřadu práce. Pro posouzení nároku na dávku se kromě příjmů a nákladů na bydlení posuzují také celkové sociální a majetkové poměry žadatele a společně posuzovaných osob.
- Vše vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce nebo v poradnách odborného sociálního poradenství.

Mimořádná okamžitá pomoc

- Při nedostatku peněz v případě mimořádné situace (hrozí Vám vážná újma na zdraví, postihla Vás živelní pohroma, požár, ekologická nebo průmyslová havárie nebo jiná destruktivní událost, chybí Vám nezbytné základní vybavení domácnosti, máte výdaje související se vzděláním nebo zájmovou činností nezaopatřeného dítěte ad.), můžete požádat o mimořádnou okamžitou pomoc. Je to jednorázová dávka ze systému pomoci v hmotné nouzi. Pro posouzení nároku na dávku se kromě příjmů posuzují také celkové sociální a majetkové poměry žadatele, případně společně posuzovaných osob.
- O mimořádnou okamžitou pomoc se žádá na nejbližším kontaktním pracovišti úřadu práce.
- Vše vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce nebo v poradnách odborného sociálního poradenství.

Potravinová a materiální pomoc

Pokud Vám ani s finanční pomocí státu někdy nezbyvají peníze na jídlo, základní hygienické potřeby nebo základní ošacení, můžete využít nabídku potravinové banky. Jedná se o jednorázovou krizovou pomoc. Některé organizace ji opakovaně poskytnou pouze v případě, že se rozhodnete využít jejich sociální službu a řešit svou nepříznivou situaci.

**Seznam míst, kde můžete pomoc potravinové banky získat v Olomouckém kraji
(také na: www.pbolomouc.cz/odberatele):**

MĚSTO	ORGANIZACE	ADRESA	KONTAKT
Břidličná	Hope House, z. s.	Sokolovská 143, 793 51 Břidličná	Monika Pompová tel.: 737 653 965
Hanušovice	SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o. p. s.	Školní 199, 788 33 Hanušovice	Lenka Čermáková tel.: 725 101 815
Hranice	ELIM Hranice, o. p. s.	pouze po telefonické domluvě terénní formou	tel.: 734 133 913
Hranice	Charita Hranice	Purgešova 1399, 753 01 Hranice	Radka Andryšková, tel.: 733 755 881 radka.andryskova@charita.cz
Javorník	ESTER, z. s.		Roman Výborný tel.: 727 973 332
Jeseník	Darmoděj, z. ú.	Lipovská 131/4, 790 01 Jeseník (sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi)	Blanka Vaňková tel.: 775 551 568
		Lipovská 83/8, 790 01 Jeseník (terénní služby)	Petra Svobodová tel.: 775 236 593
Jeseník	Boéthéia – společenství křesťanské pomoci, zapsaný spolek	Otakara Březiny 228/28, 790 01 Jeseník	Kamil Archel, tel.: 731 178 941 Vít Laštovica, tel.: 725 454 773
Konice	Charita Konice	Zahradní 690, 798 52 Konice	Naděžda Páleníková, tel.: 739 524 364 nadezda.palenikova@konice.charita.cz Svatava Grulichová, tel.: 731 646 889 svatava.grulichova@konice.charita.cz
Lipník nad Bečvou	Charita Hranice	Křížkovského 68, 751 31 Lipník nad Bečvou	Petra Šustalová, tel.: 777 238 520 petra.sustalova@hranice.charita.cz
Litovel	Charita Šternberk	Vítězná 1129, 784 01 Litovel (úterý 13–14 hod., pátek 9–10 hod.)	
Olomouc	Charita Olomouc	Třída Svobody 77/43, 779 00 Olomouc (krizová pomoc)	tel.: 734 435 078
Olomouc	Sbor církve bratrské	Mariánská 3, 779 00 Olomouc	Jiřina Kozelková tel.: 776 334 615
Olomouc	Maltéžská pomoc, o. p. s.	pouze po tel. domluvě nebo s doporučením od sociálního pracovníka	Jana Povýšilová tel.: 732 662 658
Prostějov	Azylové centrum Prostějov, o. p. s.	Určická 3124/101, 796 01 Prostějov	tel.: 582 330 039

MĚSTO	ORGANIZACE	ADRESA	KONTAKT
Prostějov	Charita Prostějov	Martinákova 9, 796 01 Prostějov pouze klienti charity nebo s doporučením	tel.: 734 435 057
Přerov	Charita Přerov	Šířava 1295/27, 750 02 Přerov	Emilie Šmídová, tel.: 731 914 944
Přerov	KAPPA-HELP, z. s.	Kojetinská 382/11, 750 01 Přerov jen s doporučením od sociálního pracovníka	tel.: 773 070 814, centrum.pomoci@kappa-help.cz
Rýmařov	Hope House, z. s.	Sokolovská 29, 795 01 Rýmařov	Barbora Niedobová tel.: 773 566 608
Šternberk	Charita Šternberk	Opavská 13, 785 01 Šternberk (pondělí 13–14 hod., středa 14.00–14.30 hod.)	
Šumperk	Armáda spásy v České republice, z. s. (pobočka Šumperk)	Jesenická 2, 787 01 Šumperk (bez doporučení) Vikýřovická 1495, 787 01 Šumperk (pouze s doporučením sociálního odboru nebo úřadu práce)	Tomáš Procházka tel.: 773 770 294
Šumperk	SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o. p. s.	Hlavní tř. 13/3, 787 01 Šumperk	Karel Diro, tel.: 725 011 552, Lenka Čermáková, tel.: 725 101 815
Šumperk	Charita Šumperk	pouze klienti charity nebo s doporučením	tel.: 703 176 288
Uničov	Charita Šternberk	Olomoucká 226, 783 91 Uničov (pouze středa 14.00–15.30 hod.)	
Zábřeh	Charita Zábřeh	Valová 290/9 (boční vchod), 789 01 Zábřeh	tel.: 736 509 474 pompo@charitazabreh.cz

5. CHCETE ZDARMA ŘEŠIT SVÉ DLUHY?

Pokud máte dluhy a nedaří se Vám je splácet, nezavírejte před tímto problémem oči, sám nezmizí. Dluhy je třeba řešit, s příslušnými úřady nebo dodavateli služeb komunikovat a snažit se najít nějakou cestu přijatelnou pro obě strany (např. splátkový kalendář).

Užitečné informace najdete na www.jakprezidluhy.cz. (např. o help lince: **770 600 800**, kam můžete volat v prac. dny od 9 do 17 hod., v krizové situaci až do 22 hod.). Základní dluhové poradenství Vám poskytnou sociální pracovníci sociálního odboru města/obce nebo se můžete přímo obrátit na některou z dluhových poraden. Dluhové poradny Vám poskytnou zdarma odborné sociální poradenství, pomohou Vám v kontaktu s úřady a při splnění podmínek můžete s jejich pomocí podat i návrh na oddlužení.

Seznam akreditovaných dluhových poraden v Olomouckém kraji:

MÍSTO	KONTAKTY NA DLUHOVÉ PORADCE	
Olomoucký kraj	Poradna pro občanství/Občanská a lidská práva, z. s. Nicol Homolková, tel.: 773 154 568 e-mail: nicol.homolkova@poradna-prava.cz	
	Romodrom, o. p. s. Petra Stonišová, tel.: 778 491 142 e-mail: petrastonisova@romodrom.cz	
Hranice, Lipník nad Bečvou	Člověk v tísni, o. p. s. Vojtěch Stojaspal, tel.: 778 425 956 e-mail: vojtech.stojaspal@clovekvtsni.cz	
Jeseník	Člověk v tísni, o. p. s. Petr Kabelík e-mail: petr.kabelik@clovekvtsni.cz	
	Člověk v tísni, o. p. s. Radana Prosecka, tel.: 736 509 435 e-mail: radana.prosecka@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o.p.s. Ladislava Kubišová, tel.: 775 436 753 e-mail: ladislava.kubisova@clovekvtsni.cz
Litovel	Charita Šternberk Jana Milčická, tel.: 730 585 753 e-mail: poradna.litovel@sternberk.charita.cz	
Olomouc	Charita Olomouc Petr Nosálek, tel.: 736 764 804 e-mail: petr.nosalek@olomouc.charita.cz	Společnost Podané ruce, o. p. s. Denisa Valná, tel.: 770 146 457 e-mail: plistikova@podaneruce.cz
	iPoradna, z. s. Klára Švomová, tel.: 737 896 077 e-mail: klara.bezdekova@iporadna.cz	
Olomouc, Šumperk	Člověk v tísni, o. p. s. Lucie Holubcová Jirušková, tel.: 777 782 078 e-mail: lucie.holubcova@clovekvtsni.cz	
Prostějov, Konice	Člověk v tísni, o. p. s. Monika Bartoníková, tel.: 770 190 854 e-mail: monika.bartonikova@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o. p. s. Eva Vyhlídalová, tel.: 778 485 352 e-mail: eva.vyhlidalova@clovekvtsni.cz
	Společnost Podané ruce, o. p. s. Denisa Valná, tel.: 770 146 457 e-mail: plistikova@podaneruce.cz	
Přerov	Člověk v tísni, o. p. s. Monika Osmanová, tel.: 775 871 533 e-mail: monika.osmanova@clovekvtsni.cz	Člověk v tísni, o. p. s. Monika Vinklárková, tel.: 770 101 152 e-mail: monika.vinklarkova@clovekvtsni.cz
	Charita Přerov Martina Krejčířová, tel.: 777 729 521 e-mail: poradna@prerov.charita.cz	Charita Přerov Eva Tkadlecová, tel.: 777 729 522 e-mail: poradna@prerov.charita.cz

MÍSTO	KONTAKTY NA DLUHOVÉ PORADCE	
Šternberk, Moravský Beroun	Charita Šternberk Pavla Kubešová, tel.: 730 585 751 e-mail: poradna.sternberk@sternberk.charita.cz	
Šumperk, Hanušovice	SPOLEČNĚ-JEKHETANE, o. p. s. Lenka Čermáková, Miroslava Hostýnková tel.: 725 101 815, 725 766 783 e-mail: poradna.sumperk@jekhetane.cz	MAS Horní Pomoraví, o. p. s. Michaela Vrbová tel.: 702 213 244 e-mail: vrbova@hornipomoravi.eu
Uničov	Charita Šternberk Pavla Jarošová, tel.: 605 314 434 e-mail: poradna.unicov@sternberk.charita.cz	
Zábřeh, Loštice, Mohelnice	Charita Zábřeh Lenka Vágnerová, tel.: 736 509 420 e-mail: poradna@charitazabreh.cz	Charita Zábřeh Jana Gieselová, tel.: 721 085 919 e-mail: poradna@charitazabreh.cz
	Charita Zábřeh Monika Hanušová, tel.: 737 439 217 e-mail: poradna@charitazabreh.cz	Charita Zábřeh Simona Podhorová, tel.: 736 509 435 e-mail: vedouci.poradna@charitazabreh.cz

6. POTŘEBUJETE POMOC, PROTOŽE SAMI UŽ VŠE NEZVLÁDNETE?

- Pro pomoc a podporu lidem v nepříznivé sociální situaci jsou tu sociální služby. Jejich nabídka je široká, můžete za nimi docházet, mohou být poskytovány u Vás doma nebo pobytovou formou v zařízení sociálních služeb. Sociální služby pomáhají lidem se zdravotním postižením, seniorům, lidem pečujícím o své blízké, rodinám s dětmi, lidem bez domova, lidem se závislostí, příslušníkům menšin a dalším.
 - Vybrat vhodnou službu můžete ve veřejném registru sociálních služeb <http://iregistr.mpsv.cz> nebo po poradě se sociálním pracovníkem města/obce. Ve veřejném registru najdete kontakty na poskytovatele sociálních služeb a odkazy na jejich webové stránky, kde jsou potřebné informace. Sociální služby, které jsou poskytovány příspěvkovými organizacemi Olomouckého kraje, naleznete také na: www.domovyok.cz.
 - Žádost o sociální službu se podává přímo u vybraného poskytovatele sociální služby. Formuláře jsou k dispozici na webových stránkách jednotlivých poskytovatelů sociálních služeb nebo Vám s jejich získáním a vyplněním pomohou sociální pracovníci města/obce.
- POZOR na nelegální sociální služby a nezákonné praktiky!**
- Vybírejte poskytovatele sociálních služeb jen z veřejného registru sociálních služeb. Tyto služby jsou řádně registrované a mají zákonem stanovenou kvalitu. Při vyhledávání mimo registr můžete narazit na nelegální služby, které se jako registrované sociální služby pouze tváří (a jejich nabídka může vypadat opravdu profesionálně a lákavě). Těm se vyhněte! Jejich poskytování je porušením zákona a mohou pro Vás být ohrožením, protože nikdo nekontroluje jejich kvalitu!

- I někteří registrovaní poskytovatelé vždy nepostupují podle zákona. Proto když máte nějaké pochybnosti ohledně podmínek, cen nebo kvality sociální služby, obraťte se na sociální pracovníky města/obce, kteří Vám pomohou vše vyřešit (např. pokud Vás pobytové zařízení sociálních služeb nechce přijmout z důvodu nedostatku peněz na zaplacení služby, nepostupuje podle zákona!).

Příspěvek na péči

- Pokud se z důvodu špatného zdravotního stavu již nevládnete plně postarat o sebe nebo své záležitosti, máte možnost požádat o příspěvek na péči. O příspěvek se žádá na nejbližším kontaktním pracovišti úřadu práce.
- Z přiznaného příspěvku si potom hradíte potřebnou péči dle svého výběru – buď se o Vás bude starat někdo z Vašich blízkých, nebo si vyberete např. pečovatelskou službu, která Vám bude pomáhat u Vás doma, nebo z příspěvku budete platit péči v pobytovém zařízení sociálních služeb.
- Vše vysvětlí a s podáním žádosti pomohou na kontaktním pracovišti úřadu práce nebo na sociálním odboru nejbližšího města/obce či v poradnách odborného sociálního poradenství.

7. POTŘEBUJETE RADU NEBO PODPORU V TÍŽIVÉ SITUACI (I MIMO OBVYKLOU PRACOVNÍ DOBU)?

Pro seniory starší 65 let jsou určeny poradny Rady seniorů ČR, z. s. s., které poskytují své služby v Olomouci a Konici. Kontakty jsou k dispozici zde: www.krsol.cz/kontakt. Telefon na poradnu v Olomouci: **774 345 670**, v Konici: **725 367 604**. Poradny jsou zaměřeny rovněž na bezplatné právní poradenství. Více na: www.krsol.cz.

Pro seniory starší 60 let věku a jejich pečující – Linka důvěry Senior telefon (viz: www.zivot90.cz/cs/asistence/senior-telefon) – je tu pro Vás zdarma a nonstop, když:

- se cítíte smutně, sami nebo osaměle a potřebujete si promluvit
- nevíte, jak dál – cítíte ztrátu smyslu života
- Vám zemřel někdo blízký
- řešíte vztahy v rodině či s partnery
- máte osobní obtíže jako strach, nespavost, úzkost nebo depresi
- Vás zaskočí společenská pohroma (válečný konflikt, pandemie, dopady klimatických změn a podobně)

Kdykoliv (o víkendech, svátcích, v noci) můžete bezplatně zavolat na číslo **800 157 157** nebo napsat na seniortelefon@zivot90.cz (odpověď do 3 pracovních dnů). Více informací najdete na www.zivot90.cz.

Pro všechny, kdo se cítí být v krizi či obtížné životní situaci – Krizová linka iPoradny (viz: www.iporadna.cz/krizova-linka) je tu pro Vás o víkendech a svátcích nonstop, v pracovní dny od 18 hodin večer do 6 hodin ráno. Za hovor zaplatíte podle ceníku Vašeho operátora, za poradenství neplatíte. Volat můžete na číslo **585 414 600** (cena hovoru dle Vašeho operátora) nebo můžete napsat na jsme@iporadna.cz (odpověď do 2 pracovních dnů). Více informací najdete na www.iporadna.cz.



**Pro více informací
o možnostech pomoci**

navštivte:



www.krajpomaha.cz/pomoc-v-nouzi



www.olkraj.cz/socialni-zalezitosti-cl-17.html



**NEBOJTE SE
ŘÍCT SI O POMOC**

Textové podklady: Olga Nepšinská, Martina Šterclová,
Pavčina Zlámalová a kolektiv Odboru sociálních věcí

© Olomoucký kraj

Krajský úřad Olomouckého kraje

Jeremenkova 1191/40a, 779 00 Olomouc

www.olkraj.cz

Olomouc 2023, 1. vydání

ISBN: 978-80-7621-063-9



**Grafický design,
obrazové podklady a tisk:**

Profi-tisk group s.r.o.

Chválkovická 223/5, 779 00 Olomouc

www.profitisk.cz



Olomoucký kraj