

Jste ve finanční tísní, máte dluhy nebo čelíte exekuci? Získejte pomoc zdarma

- Využijte dluhové poradenství Člověka v tísní, o.p.s. **Červené sluchátko** - Zanechte na sebe kontakt na www.cervenysluchatko.cz a poradci se vám zdarma ozvou nebo zavolejte na **770 600 800** (cena za běžné volání podle vašeho tarifu) (Po-Pá, 9-17 hod.)
E-mail: jakprezitdluhy@clovekv tisni.cz
Web: www.jakprezitdluhy.cz.
- **Zbavte se exekucí díky Milostivému létu.** Více na www.milostiveleto.cz
Tel.: 770 600 800 (Po-Pá, 9-17 hod.)
E-mail: jakprezitdluhy@clovekv tisni.cz
- **Poradna při finanční tísní, o.p.s.** Volejte ZDARMA na **800 722 722** (Po-Čt, 8-18, Pá 8-17 hod.),
E-mail: poradna@financnitisen.cz
Web: www.financnitisen.cz
- Zjistěte, zda **nedlužíte státu** na www.nedluzimstatu.cz (například na daních, zdravotním nebo sociálním pojištění nebo obci apod.)

Máte problém se zakoupeným zbožím nebo službou?

Zboží zakoupené přes internet můžete vrátit do 14 dnů. Pokud potřebujete poradit, obraťte se na některou z poraden pro spotřebitele:

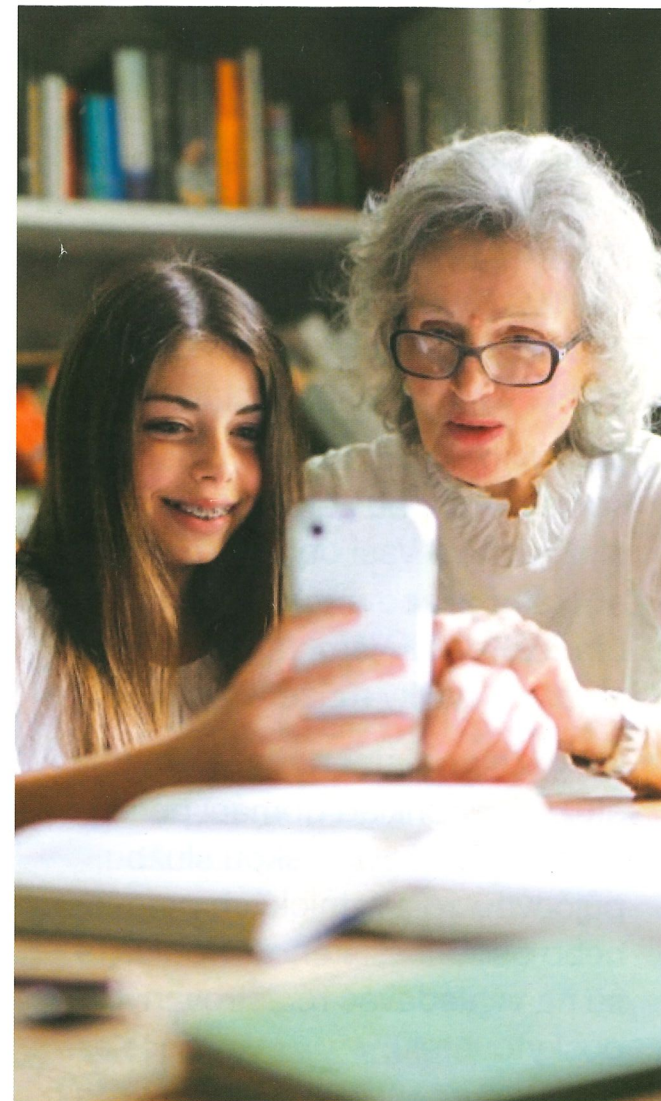
- **Poradna Sdružení obrany spotřebitelů - Asociace, z.s.**
Tel.: **542 210 549, 542 210 778**
(Po-Pá, 9-16 hod.)
E-mail: poradna@asociace-sos.cz
www.asociace-sos.cz
- **Spotřebitelská poradna dTestu:**
299 149 009 (Po-Pá 9-17 hod.)
www.dtest.cz

Potřebujete poradit v jiné oblasti?

- **Občanské poradny** poskytují zdarma odborné poradenství v oblasti rodiny, financí, bydlení, sociálních dávek, důchodů apod. Kontakty na poradny najdete na www.obcanskeporadny.cz.
- Podívejte se také na tipy a rady na portálech: www.socialnipolitika.eu nebo www.mapapece.cz

Kam se obrátit pro radu?

Rady a tipy (nejen) pro seniory



Každý z nás čelí během života obtížným situacím a často neví, koho požádat o pomoc. Přinášíme vám rady a kontakty, kam se můžete v případě potřeby obrátit.

Potřebujete péči nebo pečujete o někoho blízkého?

- Zjistěte, zda máte nárok na **příspěvek na péči**, příspěvek na mobilitu nebo jinou podporu. Volejte **ZDARMA** Call centrum Úřadu práce ČR **800 77 99 00** nebo místní pobočku Úřadu práce ČR (kontakty viz www.uradprace.cz).
- Informace o poradnách a dalších sociálních nebo zdravotních službách ve Vaší obci Vám sdělí **sociální pracovníci** na obecním úřadě. Poradí Vám, jaké sociální služby a dávky můžete využít.
- **Hledáte sociální nebo zdravotní službu**, například domácí péči, poradnu, pečovatelskou službu, půjčovnu zdravotnických pomůcek nebo osobní asistenci? Podívejte se na vyhledavač registrovaných poskytovatelů: www.mapapece.cz nebo www.pecujdoma.cz.

Máte nízký příjem nebo problém s úhradou bydlení?

- Zjistěte, zda nemáte **nárok na pomoc státu** (např. příspěvek na živobytí, příspěvek nebo doplatek na bydlení apod.). Volejte **ZDARMA** Call centrum Úřadu práce ČR : **800 77 99 00** nebo napište na: callcentrum@uradprace.cz
- Máte dotazy ke **starobnímu nebo invalidnímu důchodu nebo dlouhodobému ošetrovnému**? Volejte **ZDARMA** Call centrum České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ): **800 050 248**.
- **Sociální pracovníci** na obecním úřadě nebo na místní pobočce Úřadu práce ČR Vám **zdarma** poradí, jak Vaši situaci řešit a na jakou finanční podporu můžete mít nárok (viz kontakty v tomto letáku).
- Můžete také **zdarma** zavolat na linky pro seniory začínající číslem **800** (viz tento leták).
- Využijte ověřené **poradny a další sociální služby** ve Vašem okolí registrované podle zákona - viz iregistr.mpsv.cz

Poradenské linky pro seniory zdarma

Jste v obtížné situaci a potřebujete poradit? Obraťte se na některou z celostátních bezplatných anonymních linek pro seniory a jejich blízké:

- **Senior telefon ŽIVOTa 90**
800 157 157 (nonstop 24/7)
poradenská a krizová linka pro seniory.
- **Linka seniorů ELPIDA**
800 200 007 (denně, 8.00-20.00 hod.)
- **Pečuj doma Diakonie ČCE**
800 915 915 (Po-Pá, 9:00-17.00 hod.)



Tento leták byl zpracován díky finanční podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí ČR z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.