

Občanské poradny Nové Město na Moravě
Vratislavovo nám. 12 (poliklinika)
592 31 Nové Město na Moravě
tel.: +420 566 616 121
e-mail: op@portimo.cz

Občanská poradna Jihlava
Žižkova 13
586 01 Jihlava
tel.: +420 567 330 164
e-mail: opj@volny.cz

Občanská poradna Nymburk
nám. Přemyslovců 14/11
288 02 Nymburk
tel.: +420 325 511 148
e-mail: poradna@respondeo.cz

Občanská poradna Opava
při Charitě Opava
Ul. Kylešovská 10
746 01 Opava
tel.: +420 553 616 437
e-mail: obcanskaporadna@charitaopava.cz

**Občanská poradna Ostrava -
při SPOLEČNĚ - JEKHEANE**
U Tiskárny 515/3
702 00 Ostrava - Přívoz
tel.: +420 596 113 890
e-mail: poradna@jekhetane.cz

Občanská poradna Praha 1
Jakubská 3
110 00 Praha 1
tel.: +420 222 310 110
e-mail: op.praha1@seznam.cz

Občanská poradna Praha 2
Spytihněvova 4
128 00 Praha 2
tel.: +420 223 011 642
e-mail: poradna@spolcest.cz

Občanská poradna Dvůr Králové
Palackého 99
544 01 Dvůr Králové
tel.: +420 731 036 324
e-mail: poradna@charitadk.cz

Poradna pro občany v nesnázích Rokycany
- při Diakonii ČCE - středisko Západní Čechy
Svazu Bojovníků za Svobodu 68
337 01 Rokycany
tel.: +420 373 728 536
e-mail: poradna.rokycany@diakoniezapad.cz

**Občanská poradna
při Oblastní charitě Rumburk**
Sukova 1055
408 01 Rumburk
tel.: +420 412 384 745
Mobil: +420 412 332 774
e-mail: op@charitarumburk.cz

Občanská poradna Třebíč
Komenského nám. 370/12,
674 01 Třebíč
tel.: +420 568 845 348
e-mail: poradna.tr@optrebic.cz

Občanská poradna Moravské Budějovice
Náměstí Míru 26
676 02 Moravské Budějovice
Vysočina
tel.: +420 777 720 165
e-mail: poradna.mb@optrebic.cz

Občanská poradna Vsetín při VKCI
Jiráskova 419
755 01 Vsetín
tel.: +420 774 262 243
e-mail: poradna@vkci.cz

Občanská poradna Žďár nad Sázavou
Dolní 165/1
591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: +420 566 520 165
e-mail: porzdar@seznam.cz



Osobní a rodinný rozpočet v době inflačních tlaků a energetické krize 2025

Osobní rozpočet je základním kamenem finančního zdraví každého jedince a každé rodiny. V dnešní době se objevují nové neobvyklé okolnosti, které mohou dostávat jedince a rodiny do závažných finančních nesnází.

Jedná se primárně o vysokou inflaci a z toho plynoucí obecné zvyšování cen a o extrémní nárůst cen energií, který je ještě umocněn současnou situací na Ukrajině.

Osobní a rodinný rozpočet a energie.

Jednou z poměrně zásadních a neopominutelných položek rozpočtu jsou účty za elektřinu a plyn, neboť souvisí z jednou ze základních životních potřeb – bydlením.

V poslední době se poměrně zásadně ukázala nutnost přemýšlet o tom, kolik činí a případně budou činit naše náklady na energie. Dlouhodobě jsme byli zvyklí, že tyto náklady byly v čase poměrně stabilní a procházeli pouze relativně mírnou revizí (navýšením). Nicméně situace v minulých letech ukázala (hlavně v souvislosti s pádem Bohemia Energy a dalších alternativních dodavatelů), že je i v této oblasti v souvislosti s rodinným rozpočtem dobře plánovat a to hlavně:

- Na jak dlouho dobu mám uzavřenou smlouvu (dobu určitá/neurčitá)
- Zda-li moje smlouva obsahuje nějakou záruku/fixaci ceny
- Jak moc spolehlivý a stabilní je můj dodavatel
- Zda-li mám správně nastavené zálohy
- Případně zda-li a za jakých nákladů mohu dodavatele změnit

Všechny výše uvedené okolnosti mohou zásadním způsobem ovlivnit, jaký vliv do budoucna budou mít rostoucí ceny energie na můj rozpočet. V dnešní době se velmi často skloňuje slovo fixace, tedy možnost zajistit si, že po určitou dobu budu platit za energie shodnou (případně předem dohodnutou) cenu za jednotku energie.

V případě, že výši ceny nemám fixovanou, 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 počítat s tím, že může dojít ke skokovému zdražení.

Co s tím mohu udělat:

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

V rámci plánování rozpočtu ve vztahu k energiím je rovněž velmi zásadní skutečností, která hraje v plánování zásadní roli fakt, že měsíční platby mají charakter zálohy, tedy finální částku, kterou nakonec budete nuceni zaplatit, budete znát až po ročním zúčtování. To může mít velký vliv na plánování Vašeho rozpočtu hlavně ve vztahu k případným doplatkům, pokud nemáte dostatečně správně nastavenou výši záloh.

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

Dalším zásadním externím faktorem, který může v dnešní době ovlivnit náš rozpočet je vysoká inflace. V jejím důsledku nás rostou nejen náklady na naši běžnou spotřebu, ale rovněž na případnou obsluhu a financování dluhů. Výše inflace totiž zásadním způsobem ovlivňuje i výši případných úroků (v kombinaci se zvýšenou základní sazbou ČNB).

V případě, kdy si potřebujeme půjčit peníze, tak musíme dnes počítat s výrazně vyššími úroky, a tedy i s výrazně vyšší částkou, kterou budeme muset celkově splatit, což má dopady i do výše pravidelných měsíčních splátek (obzvláště jsou tyto dopady vidět u případných nových nebo refinancovaných hypotečních úvěrů).

Pokud se tedy situaci, kdy si budeme potřebovat půjčit peníze, nevyhneme (případně se potřebuje stávající úvěr refinancovat), je v rámci rozpočtu třeba počítat s výrazně vyšší částkou na měsíční splácení než doposud.



Leták byl vytvořen v rámci projektu
Spotřebitelské poradenství spolufinancovaného
Ministerstvem průmyslu a obchodu.

Občanská poradna Brno

Anenská 10
602 00 Brno
tel.: +420 545 241 828
e-mail: poradna.brno@volny.cz

Občanská poradna Děčín

Zbrojnická 779/7
405 02 Děčín
tel.: +420 608 962 163
e-mail: poradna@chsd.com

Občanská poradna Havlíčkův Brod

při Oblastní charitě Havlíčkův Brod
B. Němcové 188
580 01 Havlíčkův Brod
tel.: +420 569 425 630
e-mail: poradna@charitahb.cz

Občanská poradna Havířov

Opletalova 4/607,
736 01 Havířov-Šumbark
tel.: +420 734 864 124
e-mail: obcan.ha@slezskadiakonie.cz

Občanská poradna Hradec Králové

Třída československé armády 543/29,
500 03 Hradec Králové
tel.: +420 734 734 818
e-mail: ophk@ops.cz

Občanská poradna Jičín

17. listopadu 861
506 01 Jičín
tel.: +420 736 472 676
e-mail: opjicin@ops.cz

Občanská poradna Náchod

Weyrova 3 (1.patro)
547 01 Náchod
tel.: +420 734 370 960
e-mail: opnachod@ops.cz