

Plán do důchodu

Finanční a životní plánování pro důchodový věk – co zařídit před odchodem, jak žít spokojený důchod

STAV	Aktivní
VERZE	1
CELKEM SEKČÍ	6
AUTOR	Strateg-AI Team

STRUKTURA PLÁNU

● Cíle	1
● Analýza	1
● Strategie	1
● Akční kroky	1
● Rizika	1
● Shrnutí	1

Obsah

CÍLE

1. Jak chci vypadat můj důchod

ANALÝZA

2. Kde jsem teď – finanční přehled

STRATEGIE

3. Jak se finančně připravit

AKČNÍ KROKY

4. Co zařídit a kdy

RIZIKA

5. Rizika a jak se na ně připravit

SHRNUTÍ

6. Shrnutí a moje priority

Cíle

Definované cíle a výstupy plánu.

1 Jak chci vypadat můj důchod

Moje vize důchodu

Důchod není konec – je to začátek nové kapitoly, kdy konečně máte čas na věci, které jste odkládali.

Tři základní oblasti

| Oblast | Otázka | |-----|-----| | ****Finance**** | Budu mít dost peněz na život, jaký chci? | | ****Zdraví**** | Jak si udržet vitalitu co nejdéle? | | ****Smysl**** | Čím naplním svůj čas? |

Moje odpovědi

****Kde chci žít v důchodu:**** _____

****S kým chci trávit čas:**** _____

****Co chci dělat (koníčky, cestování, vnoučata, práce na zkrácený úvazek):****

****Co nechci zažít:**** _____

Finanční cíl

****Odhadovaný měsíční výdaj v důchodu:**** _____ Kč ****Plánovaný věk odchodu do důchodu:**** _____ let ****Odhadovaný státní důchod:**** _____ Kč ****Chybějící částka, kterou musím pokrýt:**** _____ Kč

> Tip: Průměrný státní důchod v ČR v roce 2026 je cca 22 000 Kč. Pokud chcete žít na 35 000 Kč/měsíc, potřebujete doplnit 13 000 Kč z vlastních zdrojů.

Analýza

Rozbor současného stavu a prostředí.

2 Kde jsem teď – finanční přehled

Přehled aktuálního finančního stavu

Příjmy

| Zdroj | Měsíční částka | |-----|-----| | Plat / příjem ze zaměstnání | _____ Kč | | Příjmy z pronájmu | _____ Kč | | Dividendy, investice | _____ Kč | | Jiné příjmy | _____ Kč | | ****Celkem**** | **** _____ Kč**** |

Majetek a úspory

| Typ majetku | Odhadovaná hodnota | |-----|-----| | Nemovitosti | _____ Kč | | Bankovní úspory | _____ Kč | | Investice (akcie, fondy, ETF) | _____ Kč | | Penzijní spoření (III. pilíř) | _____ Kč | | Životní pojištění s hodnotou | _____ Kč | | ****Celkem**** | **** _____ Kč**** |

Závazky

| Závazek | Zbývajíc dluh | Měsíční splátka | |-----|-----|-----| | Hypotéka | _____ Kč | _____ Kč | | Ostatní úvěry | _____ Kč | _____ Kč | | ****Celkem**** | **** _____ Kč**** |

Odhad budoucího státního důchodu

- Kontaktujte ****Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ)**** - Požádejte o ****Informativní osobní list důchodového pojištění**** - Zjistíte: kolik let odpracováno, odhad výše důchodu - Telefon ČSSZ: ****800 050 248**** (zdarma)

Gap analýza

****Kolik potřebuji měsíčně v důchodu:**** _____ Kč ****Kolik dostanu od státu:**** _____ K-
č ****Rozdíl (potřeba z vlastních zdrojů):**** _____ Kč ****Odhadovaný počet let v důchodu:****
_____ let ****Celková potřebná rezerva:**** _____ Kč

Strategie

Strategie k dosažení cílů.

3 Jak se finančně připravit

Finanční strategie pro důchod

Pilíř 1: Penzijní spoření (III. pilíř)

****Proč:**** Státní příspěvek až 340 Kč/měsíc + daňové odpočty

****Jak:**** - Pokud ještě nemáte – zřídte si u penzijní společnosti - Optimální vklad: 1 700 Kč/měsíc (maximální státní příspěvek) - Zaměstnavatel může přispívat také – zeptejte se - Daňový odpočet: příspěvky nad 12 000 Kč/rok si odečtete z daní

Pilíř 2: Vlastní investice

****Pro konzervativní přístup (5–10 let do důchodu):**** - Dluhopisové fondy nebo smíšené fondy - Spořicí účty a termínované vklady - Bezpečí > výnos

****Pro aktivnější přístup (10+ let do důchodu):**** - ETF fondy (globální indexové fondy) - Akciové fondy - Diverzifikace chrání před výkyvy

Pilíř 3: Nemovitosti

- Splacená vlastní nemovitost = snížené výdaje v důchodu - Pronájem jako pasivní příjem - Zpětná hypotéka (reverse mortgage) – možnost v seniorském věku

Zdravotní strategie

****Prevence je levnější než léčba:**** - Pravidelné preventivní prohlídky u lékaře - Pohybová aktivita přizpůsobená věku (chůze, plavání, jóga) - Zdravá strava – kvalita nad kvantitu - Sociální kontakty – klíčové pro mentální zdraví

****Připravte se na zdravotní výdaje:**** - Zdravotní pojištění pro seniory - Rezerva na neplánované výdaje (dentist, optik, léky) - Doplnkové zdravotní pojištění

Bydlení v důchodu

| Možnost | Výhody | Nevýhody | |-----|-----|-----| | Zůstat v současném bydlení | Známé prostředí, nulové náklady | Může být příliš velké | | Přestěhovat se do menšího | Nižší náklady, méně práce | Změna prostředí | | Bydlení blíže rodině | Podpora, pomoc | Ztráta nezávislosti | | Senior rezidenční bydlení | Komunita, péče | Cena, přizpůsobení |

Akční kroky

Konkrétní kroky pro realizaci.

4

Co zařídit a kdy

5 let před důchodem

- Kontaktovat ČSSZ a zjistit odhad výše důchodu - Zvýšit příspěvky do penzijního spoření na maximum - Splatit zbývající hypotéku a úvěry (pokud možno) - Sestavit přehled veškerého majetku a závazků - Poradit se s finančním poradcem o optimálním portfoliu - Promyslet, kde a jak chcete žít

2–3 roky před důchodem

- Zahájit přechod na konzervativnější investiční portfolio - Sepsat závěť a zajistit správné nastavení dědictvím - Informovat zaměstnavatele o plánovaném odchodu - Nastavit plnou moc pro případ zdravotní neschopnosti - Zvážit pojištění dlouhodobé péče

6–12 měsíců před důchodem

- Podat žádost o přiznání důchodu na ČSSZ (3 měsíce předem) - Vyřešit pracovní smlouvu a odchodné - Naplánovat čím naplnit první měsíce důchodu - Informovat rodinu o finančním stavu a plánech - Nastavit si měsíční rozpočet pro důchodový věk

Po odchodu do důchodu

- Zkontrolovat, zda přichází správná výše důchodu - Nastavit pravidelné výběry z úspor dle plánu - Zapojit se do komunity, spolků nebo dobrovolnictví - Pravidelné zdravotní prohlídky - Každoroční revize finančního plánu

Důležité instituce a kontakty

| Instituce | Co řeší | Kontakt | |-----|-----|-----| | ČSSZ | Výše a přiznání důchodu | 800 050 248 | | Penzijní společnost | Penzijní spoření | dle smlouvy | | Finanční úřad | Daňové přiznání | financnisprava.cz | | Finanční poradce | Optimalizace majetku | (váš poradce) |

Rizika

Identifikovaná rizika a opatření.

5 Rizika a jak se na ně připravit

Hlavní finanční rizika v důchodu

Riziko 1: Inflace ****Problém:**** Za 20 let bude 10 000 Kč kupovat méně než dnes. ****Řešení:**** Část úspor v investicích, které překonávají inflaci (akcie, nemovitosti). Nespolehejte výhradně na spořicí účet.

Riziko 2: Dlouhověkost ****Problém:**** Dožijete se 90+ let, ale peníze naplánujete jen na 75. ****Řešení:**** Plánujte konzervativně – počítejte s délkou života alespoň 30 let po odchodu do důchodu.

Riziko 3: Zdravotní výdaje ****Problém:**** Neplánované zdravotní výdaje mohou vyčerpat úspory. ****Řešení:**** Zdravotní rezerva 200–500 tis. Kč. Zvažte pojištění dlouhodobé péče.

Riziko 4: Podvody a manipulace ****Problém:**** Senioři jsou cílem finančních podvodníků. ****Řešení:**** Nikdy nepodepisovat nic bez rodinného souhlasu. Viz plán "Ochrana před kyberpodvody".

Riziko 5: Ztráta partnera ****Problém:**** Finanční situace se zásadně mění po ovdovění. ****Řešení:**** Oba partneři musí znát finanční situaci rodiny. Závěť a plná moc.

Zdravotní rizika

- ****Izolace a osamělost**** – aktivně udržujte sociální vazby - ****Ztráta pohyblivosti**** – pravidelný pohyb od aktivního věku - ****Kognitivní úpadek**** – mentální cvičení, učení nových věcí - ****Pády a úrazy**** – úpravy bytu (madla, protiskluzové podložky)

Právní příprava

- **Závět** – jasně určuje, kdo co zdědí - **Plná moc** – kdo může jednat za vás, pokud nebudete schopni - **Smlouva o péči** – pokud plánujete péči od rodiny - **Předběžné prohlášení** – vaše přání ohledně zdravotní péče

Shrnutí

Závěrečné shrnutí a harmonogram.

6 Shrnutí a moje priority

Moje finanční čísla

| Položka | Hodnota | |-----|-----| | Plánovaný měsíční výdaj v důchodu | _____ Kč | |
Odhadovaný státní důchod | _____ Kč | | Potřeba z vlastních zdrojů (měsíčně) | _____
Kč | | Celková cílová rezerva | _____ Kč | | Aktuální celkový majetek | _____ Kč | | Zbývá
naspořit | _____ Kč |

Moje 3 nejdůležitější kroky teď

1. _____ 2. _____ 3. _____

Kontrolní seznam připravenosti na důchod

****Finance:**** - Vím, jaký bude můj státní důchod - Mám aktivní penzijní spoření - Mám
investiční portfolio odpovídající věku - Mám sepsanou závěť - Mám nastavenou plnou moc

****Zdraví:**** - Mám pravidelné preventivní prohlídky - Jsem fyzicky aktivní - Mám zdravotní
rezervu

****Životní styl:**** - Vím, kde chci žít - Mám plán, čím naplním čas - Mám silné sociální
vazby

Závěrečné slovo

> Nejlepší čas začít plánovat důchod byl před 20 lety. Druhý nejlepší čas je teď. I malé kroky
dnes mají velký dopad na to, jaký bude váš důchod.

Tento dokument je vzorový plán z Strateg-AI.com

Strateg-AI

AI facilitované strategické plánování